



UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25

TESIS PROFESIONAL

**“GUÍA PSICOLÓGICA DE REFORZAMIENTO PARA EL APOYO DEL
INCREMENTO DE LA FELICIDAD.”**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

LUIS ALFREDO SERRANO BALBUENA

ASESOR:

PSIC. ANABEL VILLAFAÑA GARCÍA

ORIZABA, VER.

2014



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A mi madre por ser el pilar en mi desarrollo personal y académico siendo capaz de mostrarme a la persona más fuerte que he conocido.

A mi padre por enseñarme a ser auténtico, respetar las opiniones y decisiones de los demás, además de su cariño y confianza.

A mi abuela por ser la persona más cariños, decidida y sociable de quien he aprendido mucho.

A Berenice por darle una alegría más a mi vida y ser la luz de mis ojos cada mañana, enseñándome miles de cosas a su corta edad.

A Ivette por haber estado durante mucho tiempo a mi lado compartiendo su cariño, tiempo, amistad y lealtad, además de ser un motivo para crecer.

A mis amigos Juan, René, Uziel, Javier, Jesús, Dayan, Favio, Elizabeth Eduardo y Angelina que me llenan de alegrías, confianza y respeto.

A la psicóloga Anabel no sólo por ser quien fue mi apoyo, confianza, amistad, respeto, guía en mi proyecto y cada una de mis facetas.

Al Psicólogo José A. por brindarme su confianza, oportunidades de crecimiento, su apoyo hasta el día de hoy y principalmente por su amistad.

A cada una de las personas presentes y ausentes por haber formado parte de mí desarrollo en especial al Sr. Juan Sosa y J. Mendoza porque aún con la distancia pudo unir lo que amo con el deporte y el club que amó.

ÍNDICE

Introducción.....	6
Capítulo I. Planteamiento del problema	
1.1 Planteamiento de descripción.....	8
1.2 Formulación del problema.....	10
1.3 Justificación del problema.....	10
1.4 Formulación de hipótesis.....	11
1.4.1 Determinación de variables.....	11
1.4.2 Operacionalización de variables.....	12
1.5 Delimitación de objetivos.....	13
1.5.1 Objetivo general.....	13
1.5.2 Objetivos específicos.....	13
1.6 Marco conceptual.....	13
1.6.1 Concepto de felicidad.....	13
1.6.2 Concepto de fortalezas humanas.....	14

Capítulo II. Marco contextual

2.1 Antecedentes.....	15
2.2 Ubicación geográfica.....	16

Capítulo III. Marco teórico

3.1 Antecedentes de teorías psicológicas sobre bienestar.....	17
3.2 Psicología positiva.....	26
3.2.1 Emociones positivas.....	27
3.2.2 Fortalezas humanas.....	31
3.2.2.1 Resiliencia.....	32
3.2.3 Bienestar.....	35
3.2.3.1 Salud.....	39
3.2.4 Felicidad.....	41

Capítulo IV Propuesta de tesis

4.1 Contextualización de la propuesta.....	44
4.2 Desarrollo de la propuesta.....	50

Capítulo V. Metodología de la investigación

5.1 Enfoque de la investigación.....	81
--------------------------------------	----

5.2 Alcance de la investigación.....	81
5.3 Diseño de la investigación.....	82
5.4 Tipo de la investigación.....	82
5.5 Delimitación de la población.....	82
5.6 Selección de la muestra.....	82
5.7 Instrumento de la prueba.....	83
5.7.1 Inventario de felicidad general.....	83
5.7.2 Inventario de fortalezas humanas.....	83
Capítulo VI. Resultados	
6.1 Datos generales.....	84
6.2 Análisis de las fortalezas humanas	86
6.3 Análisis de la aplicación.....	88
6.4 Análisis de los resultados.....	102
Conclusión.....	116
Referencias.....	119
Glosario.....	122
Anexos.....	123

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existen diversas teorías psicológicas que desarrollan enfoques de atención en su mayoría a personas con dificultades de pensamiento, emocionales y conductuales. Se han encontrado un gran número de estrategias que dirigen al individuo de un desarrollo deficitario o inestable a uno estado estable, sin embargo la psicología positiva propone encaminar a la persona a estabilizarse o potencializar las fortalezas humanas con el fin de desarrollar un sentido de felicidad general que beneficie el desarrollo social y personal.

Basados en las técnicas cognitivas se reforzaran y estabilizaran las mencionas fortalezas humanas a través de generan cambios emocionales, de pensamiento y conducta.

En el primer capítulo se puede encontrar la descripción del problema que se investiga, además de justificar la importancia del proyecto, se muestra la hipótesis planteada, así como también las variables involucradas en el tema, así como los objetivos propuestos.

El capítulo dos presenta la localización de la muestra seleccionada para la investigación, así como ubicación e historia.

En el tercer capítulo podemos encontrar el fundamento teórico que fundamenta la investigación, así como las teorías psicológicas que precedieron.

El cuarto capítulo muestra la propuesta desarrollada que la investigación plantea...

El capítulo cinco se describe la metodología que fundamenta la investigación, refiriéndose al enfoque, alcance y tipo de investigación.

El Sexto y último capítulo presenta los resultados obtenidos al concluir el desarrollo y aplicación de nuestra propuesta, representando teórica y estadísticamente los resultados que fundamenten la investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento de descripción.

La felicidad es un estado de individuo que en la actualidad se ha presentado como un objetivo difícil de alcanzar, esto debido a ser un estado de labor constante, donde las personas deben enfocarse en los aspectos positivos o favorables de las situaciones, elementos o personas.

En la vida diaria actual, en un mundo de globalización que se reproduce a una velocidad fugaz, las personas se centran en gran medida en los aspectos negativos de diversas situaciones, además de centrarse en las debilidades personales y hacer la elección de emociones o acciones que no favorecen en mayor medida al individuo para enfrentar ciertas realidades. Es importante el concientizar a la persona que algunos aspectos se encuentran fuera de alcance de sus manos, sin embargo de la mayor parte se posee el control, además del dominio, la postura en que se aceptan y enfrentan dichas situaciones, el compromiso de un estilo de vida diferente que genere una felicidad en mayor proporción.

De acuerdo con la INEGI en los estudios realizados en el año 2012 en su investigación de “Bienestar Subjetivo” en base a su nivel de Felicidad, la cual utiliza una escala entre 1 y 10, donde 0-4 representa “No Feliz”, 5-6 “Poco Feliz”, 7-8 “Moderadamente Feliz”, 9-10 “Feliz”. La gráfica muestra que en promedio el 58% de las personas entre 18 y 44 se encuentran en el último rango. Esto refleja evidentemente que de manera general el grado de Felicidad en la población posee un porcentaje considerable tomando en cuenta la idea errónea acerca de que no es posible tocar el tema de felicidad por ser una cuestión subjetiva, sin embargo aun cuando existen diversos factores que afectan directamente el grado de Felicidad de los individuos, es indudablemente clara la existencia de elementos en común que poseen peso en el nivel de Felicidad.

Las Fortalezas Humanas son parte de los rasgos positivos de la personalidad, por lo que benefician y potencializan el crecimiento personal, éstas se encuentran directamente relacionadas con el de Felicidad General del individuo. El poseer niveles bajos en las fortalezas o inestabilidad en ellas produce dificultades en el bienestar subjetivo de la persona. Es decir, al no desarrollar, reforzar y estabilizar las fortalezas se disminuye el nivel de felicidad en el sujeto.

1.2 Formulación del problema.

¿La aplicación de la guía psicológica "Tú eres la clave" para reforzar las fortalezas humanas está altamente relacionado con el incremento de felicidad en personas entre 25 y 29 años de edad?

1.3 Justificación del Problema

En nuestra sociedad se ha presentado de manera errónea el hecho de que el estado de felicidad puede no ser alcanzado, además de ser un aspecto en el cual no es posible trabajar fácilmente debido a que el bienestar es subjetivo para cada individuo. Sin embargo, diferentes estados y emociones de los individuos han sido estudiados por la psicología aún cuando ellos sean también subjetivos, es decir, indistintamente de que persona se refiera puede presentarlo pese a ser generado por diferentes estímulos y producirse en diferentes intensidades.

Mencionado lo anterior hago énfasis en que la Felicidad es un tema posible de estudiar y tratar, además de poseer una gran importancia en nuestra sociedad, ser relevante en psicología debido a que en ella se pretende disminuir o desaparecer síntomas de síndromes, trastornos y patologías, a través de proveer de fortalezas, reforzar y potencializar rasgos de la personalidad que ya posee con el objetivo alcanzar un bienestar personal y ser funcional en sus diversos entornos.

Siendo el bienestar personal y la funcionalidad objetivos fundamentales de la psicología para el desarrollo y realización del individuo, teniendo en mente que ello está relacionado con el estado de felicidad, es indispensable el otorgarle su importancia y tiempo para trabajar en ello, pues así como se concede un valor y espacio a las emociones desagradables, trastornos, patologías y síndromes para favorecer el logro de los objetivos, debe concederse del mismo modo a la felicidad siendo imprescindible para localizarse en un estado de bienestar personal.

La felicidad no es solo un estado que se encuentra en el futuro, es una posibilidad en el presente, es algo que se tiene y simplemente no se ha observado. (Yolanda, 2009).

1.4 Formulación de hipótesis

La aplicación de la guía psicológica "Tú eres la clave" para reforzar las fortalezas humanas está altamente relacionado con el incremento de felicidad en personas entre 25 y 29 años de edad.

1.4.1 Determinación de variables

Variable independiente: Guía Psicológica "Tú eres la clave".

Variable dependiente: Fortalezas Humanas y Felicidad.

1.4.2 Operacionalización de las variables

Variable	Teórica	Operacionalmente
Guía	Tratado que da preceptos para dirigir o encaminar.	La guía "Tú eres la clave" consta de un programa de 21 días. Cada uno posee introducción, actividad y retroalimentación.
Fortalezas Humanas	Rasgos del ser humano que sirven de vías para alcanzar una estabilidad de vida y bienestar.	La escala de fortalezas personales mide un total de 24 a través de 240 reactivos de opción múltiple que la conforman.
Felicidad	Felicidad es un estado de bienestar del individuo.	El inventario de felicidad general consta de 24 reactivos de opción múltiple.

1.5 Delimitación de objetivos.

1.5.1 Objetivo general.

Incrementar la felicidad en personas entre 25 y 29 años de edad mediante la aplicación de la guía psicológica "Tú eres la clave" para reforzar las fortalezas humanas.

1.5.2 Objetivos específicos.

- Conocer el promedio del nivel de felicidad y fortalezas humanas de personas entre 25 y 29 años de la Col. Rafael Alvarado.
- Elaborar la guía psicológica "Tú eres la clave".
- Incrementar el nivel de felicidad y fortalezas humanas a través de la guía psicológica "Tú eres la clave".

1.6 Marco conceptual.

1.6.1. Concepto de Felicidad.

Felicidad es un estado de bienestar del individuo.

1.6.2. Concepto de Fortalezas humanas.

Rasgos del ser humano que sirven de vías para alcanzar una estabilidad de vida e incrementar el estado de felicidad.

CAPÍTULO II

MARCO CONTEXTUAL

2.1 Antecedentes.

La muestra seleccionada para este estudio se limita a la Colonia Rafael Alvarado de la Ciudad de Orizaba, Ver., ubicada en el lado Este de la ciudad. Su perímetro abarca por la calle Sur 47 hasta los límites de la Avenida Orizaba donde termina la ciudad, mientras que por los costados se ve delimitado por Priv. De Avenida 7 donde se encuentra el Cerro de Escamela y por la calle prolongación de Oriente 6. A más de 70 años de su fundación, la Col. Rafael Alvarado cuenta con un población alrededor de 5,000 habitantes donde su mayoría es adolescentes y adultos jóvenes,

En la Col. posee la Laguna de Ojo de Agua que es un yacimiento que comparte con el municipio de Ixtaczoquitlán. Además de poseer desde 1960 la Facultad de Ciencias Químicas de la Universidad Veracruzana.

2. 2 Ubicación Geográfica.

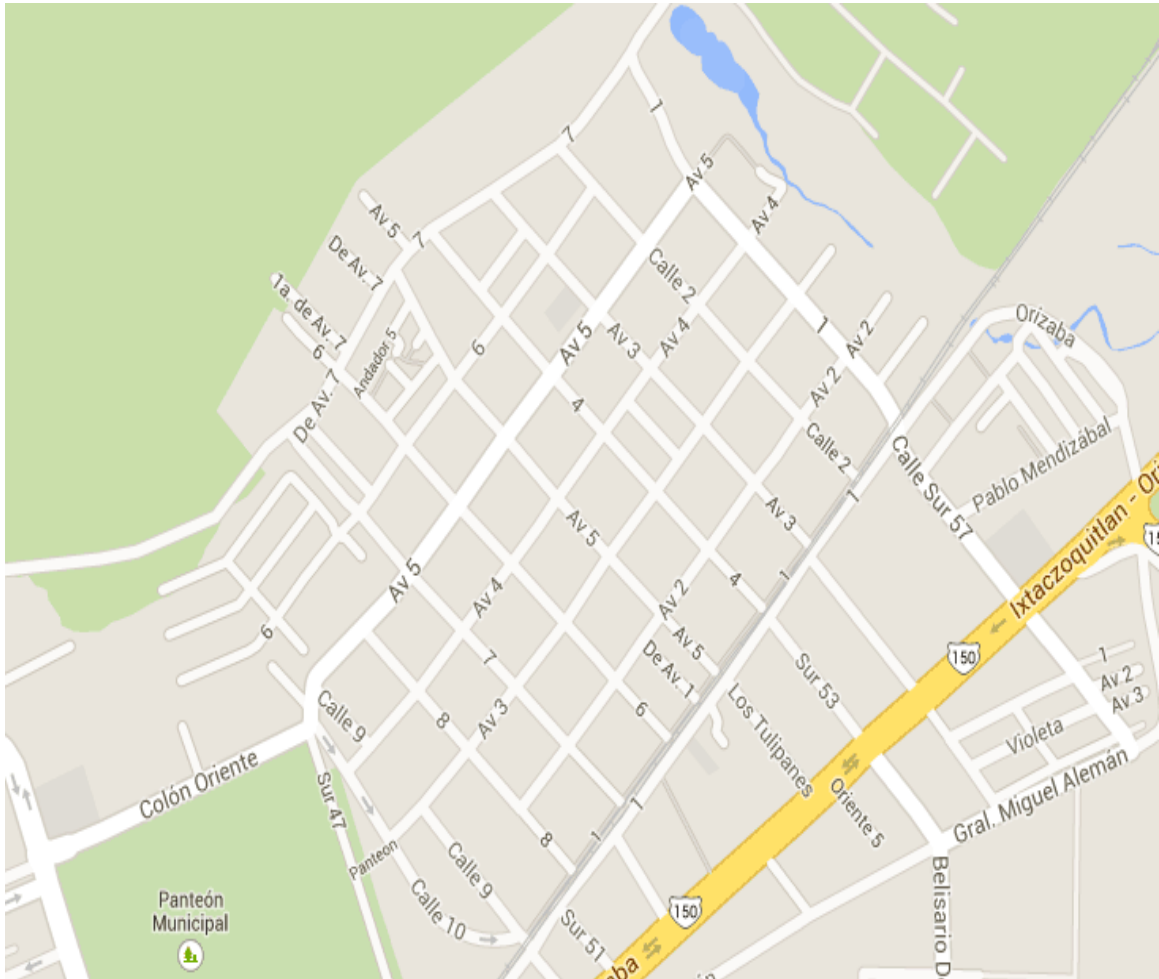


Figura 1. Croquis de la Col. Rafael Alvarado.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes de teorías psicológicas sobre bienestar.

El bienestar es un tema de suma importancia en el desarrollo de la persona en cualquier entorno, al ser una cuestión tan significativa es fundamental conocer el contenido de importantes teorías psicológicas que fundamenten los argumentos presentados en esta investigación, además de englobar el vínculo entre los conceptos de personalidad y las fortalezas personales.

El estudio del bienestar del individuo tiene distintos caminos para conocerla, en los que se han realizado diversas investigaciones y teorías o modelos. Estos modelos describen los elementos que componen un funcionamiento óptimo del individuo, su realización personal, bienestar subjetivo y/o felicidad.

Alfred Adler que estudio la Psicología individual, donde se habla del individuo como indivisible esencialmente, a diferencia del psicoanálisis de Freud que veía al individuo dividido en estructuras que se confrontan entre sí. Adler

consideraba que el individuo está en una lucha constante con las dificultades de la vida, en la que debe de aprender y superar distintos obstáculos, por lo tanto presenta en diversas situaciones inseguridad a causa de sentirse incapaz de adecuarse y confrontar sucesos complejos, además el hombre se esfuerza por superarse y compensar sus inferioridades. Alfred veía el esfuerzo de superioridad como la fuerza existente que impulsa a la personalidad, esta lucha por superarse y surge del sentimiento de inferioridad o debilidad, para él este deseo de progresar dependía de manera directa de la percepción de cada persona ante las situaciones conflictivas, es decir, 2 personas pueden situarse en la misma dificultad, sin embargo, el primero puede sentirse derrotado e incapaz de sobreponerse ante dicha problemática, por otra parte en el segundo individuo existe el deseo de sobreponerse siendo autosuficientes, formando de este modo de afrontar los acontecimientos un estilo de vida (Teorías de la personalidad 2001).

El estilo de vida es la configuración única de las características que identifican a una persona (Adler, 1929).

En 1931 Adler mantuvo que el estilo de vida se formaba a temprana edad, con el desarrollo del infante se vuelve cada vez más exclusivo y particular. Propuso la concepción de un modelo de principios motivacionales básicos. En este modelo se muestran los niveles que expresa el individuo desde su

sentimiento de inferioridad, su compensación normal (adecuada) y anormal (inadecuada), luchando por superarse, generando interés en los demás, haciendo de este un estilo de vida que de igual manera cae en 2 categorías: normal (adecuado) y anormal (inadecuado), siguiendo un camino de nuestros deseos y fantasías, logrando el control consciente del comportamiento, y por último alcanzando su autorrealización, siendo este el nivel máximo del individuo a nivel personal y social.

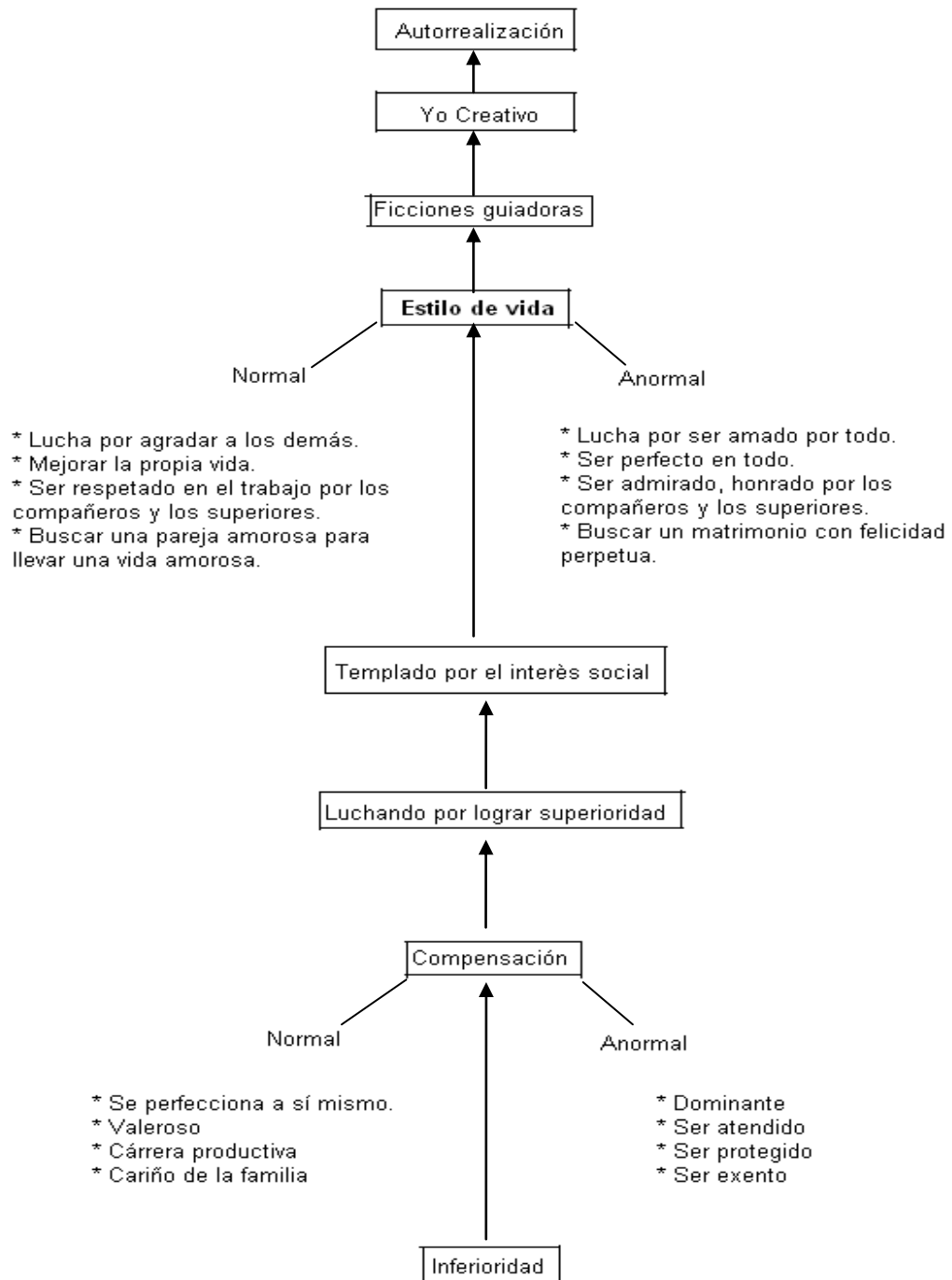


Figura 2 Esquema de autorrealización de A. Adler

Abraham Maslow fue un psicólogo humanista que consideraba que los humanos de manera natural poseían una motivación para cubrir sus necesidades, ser creativo y alcanzar su mayor potencial. Para ello, en 1970 tuvo que definir la diferencia entre necesidad y motivo, donde el primero es un estado deficitario a falta de algo, el segundo era un deseo consciente por un elemento. Maslow propone una jerarquización de necesidades en 5 niveles, empezando con las necesidades básicas o fisiológicas, pasando a las necesidades de seguridad, en el tercer peldaño se encuentran las necesidades de afiliación o pertenencia, el siguiente escalón ubica las necesidades de reconocimiento o estima, por último se encuentra la autorrealización.



Figura 3 Esquema de autorrealización de A. Maslow

Este modelo muestra que el individuo es responsable y autosuficiente de realizarse personalmente, en la base de la pirámide se encuentran las necesidades fisiológicas, tales como comer, dormir, respirar, defecar, orinar, relaciones sexual, estas tienen un origen corporal, en este sentido se diferencian del resto de los niveles, presentándose de manera independiente y somática localizada específicamente en ciertas partes del cuerpo, situación que no sucede en otras conductas o exigencias. El segundo peldaño localiza necesidades de seguridad, por su naturaleza el hombre desea estar, en la medida de lo posible, protegido contra el peligro o la privación, cubierto de los problemas futuros; requiere sentir seguridad en el futuro, lo mayormente posible libre de peligros y tener un ambiente agradable, estable y en orden, tanto en el ambiente laboral, familiar y personal. El tercero ubica la afiliación, también llamada de pertenencia, está integrada por las relaciones interpersonales como afecto, sentirse aceptado en un grupo social, amor de pareja, establecer una relación e intimidad. La necesidad de estima o reconocimiento se conforma por 2 áreas importantes: la primera es personal incluyendo el respeto a sí mismo, el amor propio, estima propia, confianza, autoevaluación, en el segundo plano comprende el respeto de otros como son la reputación, condición social, éxito, fama, entre otras. Por último se obtiene llegar a la cima de la pirámide, la cumbre donde se alcanza un ideal, uno al que todo hombre desea llegar, se satisface mediante oportunidades para desarrollar el talento y su potencial al máximo, crecer y desarrollarse como persona, obteniendo de esta manera la realización personal óptima, ser íntegro y

felices. Maslow (1970) formuló una lista de 15 aspectos o cualidades que caracterizan a una persona auto realizada (Teorías de la personalidad 2001).

- 1.- Percepción eficaz d la realidad.
- 2.- Aceptación.
- 3.- Espontaneidad, sencillez y naturalidad.
- 4.- Centrado en problemas.
- 5.- Calidad de despreocupación e intimidad.
- 6.- Locus interno.
- 7.- Autonomía.
- 8.- Continúa apreciación nueva.
- 9.- Experiencias pico.
- 10.- Sentido de hermandad.
- 11.- Relaciones interpersonales.
- 12.- Estructura democrática de carácter.
- 13.- Discriminación entre medios y fines.
- 14.- Sentido del humor filosófico.
- 15.- Creatividad.

El mejoramiento gradual del hombre no aflora de un esfuerzo de las masas sino del propio individuo (Jung, 1910).

Erich Fromm fue un psicoterapeuta alemán considerado por unir ambas corrientes, a su estudio se conoce por el psicoanálisis-humanista de Fromm, en este modelo postula una teoría de personalidad, desarrollo y funcionamiento óptimo. En ella expuso 5 necesidades humanas:

- 1.- Relación.
- 2.- Trascendencia.
- 3.- Raíces.
- 4.- Sentido de identidad.
- 5.- Estructura.

Para Fromm los seres humanos se dejan guiar por estados emocionales, tanto positivos como negativos. Al concluir nuestras necesidades el individuo posee un sentimiento de bienestar o felicidad. Desde su punto de vista, este sentimiento no es solo un estado subjetivo sino este también se presenta de manera orgánica que se exhibe en una mayor fortaleza, energía, bienestar físico y la utilización de las potencialidades.

Nuestro cuerpo es menos capaz de ser engañado respecto de nuestra felicidad que nuestra mente (Fromm, 1947).

Según Fromm una vida productiva está asociada con el bienestar y la felicidad, donde la consciencia mantiene un papel que prevalece en la vida, pues de acuerdo a su consciencia positiva o negativa reaccionará y su comportamiento será un reflejo de esta (Teorías de la personalidad 2001).

Estas teorías estudian la personalidad y aún cuando diferencian sus hipótesis, pretende ofrecer cimientos que apoyen el bienestar del individuo, la autorrealización y/o la felicidad, un factor que en la sociedad y psicología actual se ve abandonado, principalmente por tener la intención de eliminar o disminuir deficiencias en su carácter y comportamiento, sin embargo porque no pensar en poder potencializar los elementos sobresalientes de la persona con el objetivo de situarlo en una ambiente de confort y felicidad, haciéndose fuerte por el uso de las emociones positivas que integran al sujeto.

3.2 Psicología Positiva.

La psicología positiva es el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y sus capacidades (Contreras Y Esguerra, 2006).

La psicología positiva llega a complementar a la psicología actual, dejando atrás el único estudio de los aspectos deficientes del individuo, pasando a potencializar los factores que producen el bienestar en el ser humano. La cual tiene diversos personajes que promueven dicha ciencia, siendo el más destacado Martín Seligman actualmente director del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania, previamente había ocupado el cargo de presidente de la American Psychological Association desde 1996. Seligman en 1998 intenta dar una nueva visión para complementar la intervención y desarrollo de las personas para alcanzar un estado completo de confort físico, psíquico y social.

La psicología positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida, prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías, además de construir competencias en el individuo. Básicamente se fundamenta en que existen diferencias entre las estrategias para equilibrar la vida y las que se requieren para poder potencializar las virtudes y lograr el bienestar, esto se debe a que

dichas estrategias se ven inclinadas solo a comprender y dar una solución a trastornos, enfermedades físicas y malestares. A través de la psicología positiva se establecen 3 elementos importantes de estudio que son: Emociones positivas, fortalezas humanas, y del bienestar.



Figura 4 Esquema comparativo Psic. Tradicional y Psic. Positiva

3.2.1 Emociones positivas

Podemos encontrar diferentes definiciones de emoción como la presentada por la Real Academia Española donde la define como una alteración intensa y pasajera del estado ánimo intensa, puede ser agradable o desagradable, además de estar acompañada de cierta conmoción somática. En el 2012 la Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés mencionó que la emoción es una reacción que vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo o afectivo, la cual está marcada por un acento placentero o desagradable y va acompañada por la percepción de cambios orgánicos, o corporales. Sin embargo podríamos definir la emoción de una manera simple, clara y concreta como el Estado afectivo intenso que aparece de forma súbita y que va acompañado de cambios conductuales, fisiológicos y hormonales pasajeros (Enciclopedia de Salud, 2013).

Las emociones se presentan de manera efímera, es decir, su duración es corta, estas se transportan de manera continua, su presencia en el individuo no es constante, reflejamos dicho estado en el instante en que nos genera emoción, sin embargo después se entra en un estado de homeostasis y si más adelante lo recordamos se produce de nuevo la emoción, por lo que al decir que todo el día fuimos felices o tristes, probablemente presentamos una cantidad de lapsos de felicidad o tristeza.

El psicólogo Paul Ekman fue un pionero en la relación de las emociones con su expresión facial, en 1979 realizó una clasificación de las emociones básicas: alegría, ira, asco, miedo, sorpresa, tristeza y desdén. En 1999 Ekman amplió su campo de investigación en el cual mencionó la existencia de emociones positivas y negativas, y en algunos casos no presentan micro expresiones (Punset., 2005).

El estudio científico de las emociones positivas ha sido considerado tradicionalmente una actividad frívola y como tal ha merecido poca atención por parte de los investigadores (Fredrickson, 2003).

En el 2002 Seligman centro las emociones positivas de acuerdo a tiempos, es decir, futuro, pasado y presente, basado en el momento que una situación se cumple, se espera se concrete o se realizó. En las primeras se encuentran la fe, la esperanza, el optimismo y confianza; las segundas localizan a la complacencia, serenidad, satisfacción y orgullo, por último las emociones positivas centradas en el presente incluyen el éxtasis, la tranquilidad, placer y alegría.

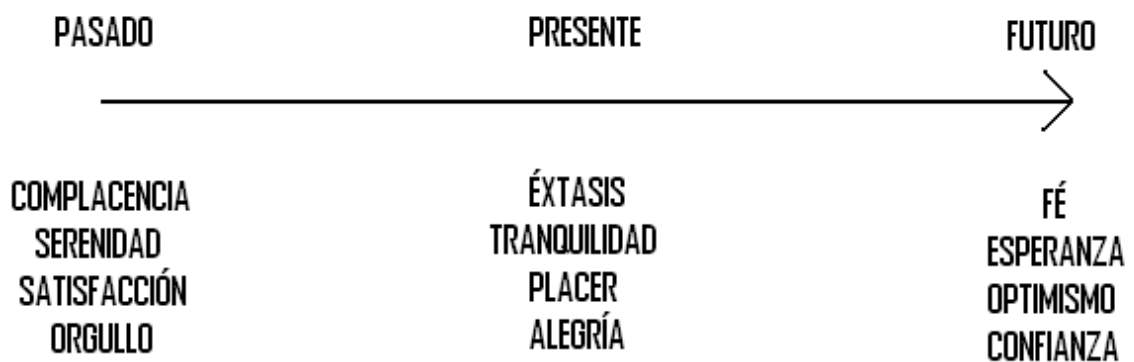


Figura 5 Línea de tiempo de emociones.

Al hacer mención de emociones positivas, se debe hacer alusión sobre la existencia de emociones negativas, las cuales son de suma importancia en condiciones de supervivencia o evasión de momentos difíciles, tales como la ira, tristeza, miedo, etc., al ser instintivas se presentan por asociación y debido a que poseen un elemento funcional, no las llamaremos emociones negativas sino emociones desagradables. Hacer énfasis en emociones positivas o bien

llamadas agradables, se debe a que éstas pretenden crear y fomentar el uso de recursos intelectuales, psicológicos y sociales que a corto, mediano y largo plazo puedan resolver problemáticas a través de la amplitud de pensamientos, acción y flexibilidad.

Bárbara Fredrickson (1998) en su Teoría abierta y construida de las emociones positivas menciona que las emociones positivas siempre son agradables y placenteras a corto plazo, además de tener efectos que benefician al individuo preparándolos para eventos duros en el futuro, donde las emociones positivas no vienen a sustituir a las emociones negativas sino a complementarlas, en donde ambas juegan un papel importante en el contexto evolutivo. Charles Darwin en su teoría de la selección natural (La expresión de las emociones en el hombre y en los animales, 1852) resalta la variabilidad que existe en los seres humanos ante una situación, y ante esta u otra variaciones se mostrará como un medio más exitoso en la evolución.

De esta manera se puede comprender la importancia de las emociones tanto negativas como positivas, en las cuales las primeras intentan proporcionar al individuo un pensamiento que le permita tomar una decisión entre posibles respuestas en concreto, mientras que las segundas pretenden mejorar su pensamiento y ampliar su visión.

3.2.2 Fortalezas humanas

Es el segundo estudio de la psicología positiva, siendo este el que engloba los rasgos del ser humano que sirven de vías para alcanzar una estabilidad de vida o como es llamado por Seligman “La buena vida”. El definir las fortalezas humanas ha sido una tarea constante principalmente por Martín Seligman y Chris Peterson, que han contando con el apoyo de múltiples colaboradores, con la intención de encontrar rasgos valiosos en común que se encuentren en las diversas culturas y religiones, además procurar que dichas fortalezas no posean un opuesto deseable.

Las fortalezas humanas forman parte de los rasgos positivos de la personalidad, por lo que benefician y potencializan el crecimiento personal. Ahmad Barragán en el 2012 definió las fortalezas humanas como una característica psicológica que perdura en el tiempo y en toda clase de situaciones. Las 24 fortalezas se encuentran clasificadas dentro de 6 segmentos llamados virtudes personales, estas se encuentran en diversas culturas y religiones existentes en diferentes partes del mundo, es decir de esta manera se refieren a ellas como virtudes universales.

Virtud I llamada Sabiduría y Conocimiento está conformada por 5 fortalezas que son: Creatividad, curiosidad, apertura de mente, amor al aprendizaje y perspectiva. La Virtud II nombrada Coraje está integrada por:

Autenticidad, valor, persistencia y vitalidad. Virtud III llamada Humanidad se forma de 3 fortalezas humanas que son: Bondad, amor e inteligencia social. Virtud IV lleva por nombre Justicia está se conforma por: Justicia, liderazgo y trabajo Social. Las fortalezas que integran la Virtud V nombrada Contención son: Capacidad de perdonar, modestia, prudencia y autorregulación. Al final se encuentra la Virtud VI que lleva por nombre Trascendencia, está virtud se constituye de 5 fortalezas que son: Apreciación de la belleza y excelencia, gratitud, esperanza, humor y religiosidad.

En este plano presentado la Psicología positiva muestra que las 24 Fortalezas son el medio para alcanzar las 6 Virtudes. Esta propuesta marca una diferencia fundamental con respecto a la psicología actual, pues no se intenta necesariamente el sembrar fortalezas o intentar mejorar aquellas en las que se es débil, sino potencializar aquellas fortalezas que posee y ha de desarrollado de manera natural el individuo, destacando las fortalezas principales y así reducir aquellas deficientes (La autentica felicidad, 2013).

3.2.2.1 Resiliencia

La resiliencia es la capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo (Muñoz 2010).

Wortman Bonanno en 2001 menciona que resiliencia es resistir un suceso y rehacerse del mismo.

De acuerdo a la American Psychological Association la resiliencia se define como la capacidad para adaptarse y superar la adversidad.

Desde 1972 la personalidad resiliente o resistente se fue mencionada por los psicólogos Kobasa y Maddi, desarrollando este concepto al notar que personas sometidas a alguna situación. Dentro del estudio de las fortalezas humanas, uno de los campos fructíferos es el que estudia las respuestas de la resiliencia (Bonanno, 2005). La resiliencia es un concepto que en los últimos años ha recibido mayor interés por parte de la psicología, entendiendo que las personas las personas enfrentan la adversidad de manera distinta, algunas no logran superar dichas adversidades generando traumas o trastornos en ese momento o de manera retardada, otras más presentan un desarrollo funcional postraumático, es decir, que superan de manera natural la adversidad que les acontece pasando por un proceso de desadaptación social y emocional, por último las personas resilientes presentan una mayor capacidad de afrontamiento ante dichas situaciones reduciendo el impacto psicológico del mismo, esto no se refiere a que el individuo no sentiría dolor, ira o tristeza, por el contrario los sucesos siguen siendo de gran impacto emocional, sin embargo, se sobreponen

de una mejor manera a esos sucesos, manteniendo un equilibrio de su funcionamiento normal y adaptación en su vida cotidiana.

Una experiencia traumática es siempre negativa, pero lo que suceda a partir de ella depende de cada persona (Frankl, 1946).

Esto puede generarse de la idea de que una experiencia traumática las personas deben generar emociones negativas por efecto de aquel suceso. Bonanno en el 2004 menciona que la aparición y potencial utilidad de las emociones positivas históricamente han sido rechazadas por ser una forma de negación poco saludable, por lo tanto un impedimento en su proceso de adaptación. Sin embargo como se menciona con anterioridad ambas clases de emociones coexisten, siendo las positivas las cuales pueden reducir los niveles de angustia y reencontrar estabilidad.

Por lo tanto, muchas veces, aquellas personas que han vivido situaciones más graves o situaciones que les han descolocado de forma muy significativa, tienen más probabilidades de tener más síntomas, pero también de crecer más en el proceso de superación y, por tanto, de encontrar mayores beneficios en su experiencia. (Tedeschi, Alhoun, 2004).

3.2.3 Bienestar

El bienestar es el reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo (Ryff, 1989).

EL bienestar es la presentación funcional y saludable psicológica en el individuo. El bienestar es último estudio de la psicología positiva pues es el punto más próximo a la felicidad. Dentro del bienestar se encuentran 2 campos, el personal y el social, para cada uno se han realizado estudios con los cuales se ha podido diseñar modelos de bienestar. El primer modelo fue realizado en el 2006 por Carol Cruyff el cual está conformado por 6 elementos o dimensiones, presentando los niveles óptimos y deficitarios de ellos.

DIMENSIÓN	NIVEL ÓPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
Control ambiental	Sensación de control y competencia. Control de actividades. Saca provecho de oportunidades. Capaz de crearse o elegir contextos.	Presenta sentimiento de indefensión. Locus externo generalizado. Una sensación de descontrol.

<p>Crecimiento personal</p>	<p>Sensación de desarrollo continuo.</p> <p>Se ve a sí mismo en progreso.</p> <p>Abierto a nuevas experiencias.</p> <p>Capaz de apreciar mejoras personales.</p>	<p>Sensación de no aprendizaje.</p> <p>Sensación de no mejora.</p> <p>No transferir logros pasados al presente.</p>
<p>Propósito en la vida</p>	<p>Objetivos de la vida.</p> <p>Sensación de llevar el rumbo.</p> <p>Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido.</p>	<p>Sensación de estar sin rumbo.</p> <p>Grandes dificultades psicosociales.</p> <p>Bajo funcionamiento premórbido.</p>
<p>Autonomía</p>	<p>Capaz de resistir presiones sociales.</p> <p>Es independiente y tiene determinación.</p> <p>Regula su conducta desde adentro.</p>	<p>Posee un bajo nivel de asertividad.</p> <p>No presenta preferencias.</p> <p>Actitud sumisa y complaciente.</p> <p>Indecisión.</p>

<p>Auto aceptación</p>	<p>Actitud positiva hacia uno mismo.</p> <p>Acepta los aspectos positivos y negativos.</p> <p>Valora positivamente su pasado.</p>	<p>Perfeccionismo.</p> <p>Más uso de criterios externos.</p>
<p>Relaciones positivas con otros</p>	<p>Relaciones estrechas y cálidas con otros.</p> <p>Le preocupa el bienestar de los demás.</p> <p>Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad.</p>	<p>Déficit en afecto, intimidad y empatía.</p>

El segundo modelo es de Corey Keyes realizado en el 2002, haciendo mención del bienestar social y su importancia. Índica que el individuo a través de la satisfacción con su entorno cultural y social alcanza el bienestar social. La idea de Keyes es expresar en que medida es percibido el entorno positivo y satisfactorio dentro de un contexto social y cultural en 5 dimensiones establecidas en su modelo de bienestar social.

DIMENSIÓN	CONCEPTO
Coherencia Social	Percibir que el mundo social es coherente, tiene lógica y predecible.
Integración Social	Sentirse parte de la sociedad, sentirse apoyado y con elementos a compartir.
Contribución Social	Percepción de que uno contribuye con algo valioso para la sociedad general.
Actualización Social	Tener la sensación de que la sociedad es un marco que crece y se desarrolla permitiendo además el crecimiento y la actualización personal.
Aceptación Social	Tener actitudes positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel.

Este modelo es fundamental en el bienestar de manera uniforme del individuo los factores externos influyen de manera directa en él. Así mismo es necesario 3 premisas por parte de la persona para enfrentar de una manera adecuada ambos modelos que son: Compromiso, Control y Reto.

Compromiso: Las personas comprometidas poseen el deseo y las habilidades para enfrentarse a situaciones adversas.

Control: Las personas controladas identifican las consecuencias de los acontecimientos, en consecuencia el poder manejar los estímulos en su beneficio, además de poder integrar situaciones perturbadoras o estresantes en un plan personal de metas.

Reto: Las personas que perciben un cambio en su estabilidad aceptan de mejor manera dicho suceso, viendo esto como un proceso natural en la vida. Así mismo, puede ser evitada la mayor parte las insatisfacciones teniendo una visión de ser amplias posibilidades de crecimiento personal.

EL bienestar va de la mano del estado de felicidad aún cuando este último sea generado de manera subjetiva, está al alcance de cualquier persona, siendo la mayor prueba el que no exista individuo que en algún momento de su vida no haya logrado encontrarse en esta condición.

3.2.3.1 Salud

La salud es las condiciones en que se encuentra un organismo y la manera en que ejerce funciones en un momento determinado.

Considerando que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y que las emociones positivas son también algo más que la ausencia de emociones negativas, es posible plantear la utilidad de las emociones positivas para prevenir enfermedades, para reducir la intensidad y duración de las mismas, así también para alcanzar niveles elevados de bienestar subjetivo. (Lyubomirsky, 2005).

Ningún ser está exento de padecer alguna situación que afecte su salud física y psicológica, sin embargo lo que si intenta lograr a través de la psicología positiva es reducir los niveles en que se ve afectado el sistema mental y físico, así como generar una perspectiva de positiva en las personas que sufren alguna dolencia. Recientemente Fernández Abascal que las emociones positivas nos hacen menos endebles a la enfermedad, reducen la vulnerabilidad al dolor y ayudan a prevenir enfermedades. Es decir, grandes beneficios físicos y psicológicos se obtienen al encontrarse en un estado de bienestar.

En el mundo existen sólo dos clases de personas que no sienten tristeza, ansiedad, disconformidad o angustia, esas son los psicópatas y la gente muerta. (Tal Ben-Shahar, 2009).

3.2.4 Felicidad

Felicidad es la realización de las potencialidades de una persona (Aristóteles).

Se ha llegado punto en el que gira la investigación y esta definición persigue a la felicidad como el fin último del hombre pudiendo cambiar en cada individuo de acuerdo a las potencialidades que atienda. Por naturaleza, el hombre tiene la capacidad para ser feliz, así cuando una persona proyecta el funcionamiento adecuado de sus capacidades y facultades alcanzando la realización, la felicidad se presenta en consecuencia de manera natural.

Para la psicología y filosofía en conjunto se distinguen tres clases o niveles de felicidad que son: Sensible, espiritual y profunda. Donde La primera hace alusión a la satisfacción a través de los sentidos. También es conocido por placer sensible, no se desmerita esta clase de felicidad, sin embargo es apenas el primer peldaño en los niveles de felicidad que presento. La felicidad espiritual se muestra en los individuos que hacen un correcto funcionamiento de las potencialidades humanas en un mayor nivel de sensibilidad. El tercer tipo de felicidad, es la profunda, proviene de la identidad personal, el estilo y sentido de vida de cada persona. Estos humanos producen bienestar en ellos, además en sus congéneres, asimilando adecuadamente las problemáticas y dificultades de la vida diaria.

Es conocida la anécdota del siglo IV a. C. a cerca de Diógenes y su encuentro con Alejandro Magno, en la que disfrutaba del poder estar sentado tomando el sol, el emperador se acercó a él preguntando si podía ayudarlo, que le pidiese lo que fuese pues tenía la suerte de haber sido elegido para cumplirle un deseo, a lo que Diógenes respondió: Sí, por favor hágase a un lado que me hace sombra.

Esta pequeña historia nos muestra la diferencia existente entre la estructura mental que hacemos los individuos de un mismo elemento. El sol no tenía significancia alguna para el emperador, por otro lado para Diógenes el astro era imprescindible para sentir satisfacción en ese momento. En psicología se ha demostrado que el razonamiento favorable ante una situación marca gran diferencia en el sentir y las emociones de las personas siendo uno mismo el responsable de tomar una postura agradable y funcional ante una circunstancia sea agradable o no.

Hemos presentado la importancia de la relación social, aceptación propia, el sentido de vida, el compromiso y el estilo de vida como indispensables en el individuo que producen un bienestar cuando estos se realizan de manera adecuada potencializando las fortalezas humanas. Sin embargo no solo la psicología observa cambios en el individuo al encontrarse en un estado de felicidad sino de acuerdo a la neurología esta puede ser también medida.

De acuerdo al Dr. Inglés Morten Krigelbach en BBC (2006) News menciona que la felicidad es un estado donde pocas personas mencionan estar, sin embargo la mayoría de los individuos se encuentran en dicho estado pero no lo perciben hasta después. Además él expresa que después de diversas investigaciones se obtuvieron importantes resultados, los cuales indican a través de un proceso eléctrico llamado sinapsis en el cual se transfiere la información mediante cargas eléctricas que liberan neurotransmisores, estos cruzan por las hendiduras sinápticas existentes entre las dendritas de cada axón. En el proceso de placer y compensación se expulsa del cerebro reptiliano, siendo específicos del área ventral tegmental una hormona llamada dopamina, también conocida como hormona de la felicidad, esta viaja con el objetivo de activar el núcleo accumbens ubicado sobre el Septum, una vez activado se envían señales de felicidad a la corteza prefrontal, realizado ello su camino se ve redirigido hacia el núcleo fazialis encontrado en la tercera capa del cerebro, si la intensidad de la emoción provocada es demasiado alta, se genera una reacción eufórica.

Lo último referido reafirma lo mencionado anteriormente, donde se muestra al individuo como un ser que puede alcanzar el estado de felicidad e incluso encontrarse en él, solo que en una proporción diferente de acuerdo al Inventario de la Auténtica Felicidad del Dr. Seligman.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE TESIS

4.1 Contextualización de la propuesta.

En el este capítulo se presente se muestra la guía “Tú Eres La Clave” en una dimensión ajustada al formato de tesis, se presenta además una introducción e instrucciones de la guía, sus veintiún días de actividades, reflexiones y pensamientos, concluyendo con un agradecimiento a los sujetos voluntarios a participar en la actividad.

Se proporcionará una guía que durante 21 días a los tres sujetos de investigación, los cuales leerán y llevarán a cabo día a día durante las tres semanas. Algunas actividades requieren material extra, el cual se proporciona junto a la entrega de la guía dentro de una caja forrada de color agradable para la persona que será participe de este proyecto. Previo a la entrega los sujetos responderán los Inventarios de Felicidad General y Fortalezas Humanas. Al término de los veintiún días se aplican de nuevo los Inventarios con el objetivo de comparar resultados.

Nombre: Guía psicológica “Tú eres la clave”.

Objetivo: Incrementar la felicidad mediante el reforzamiento de las fortalezas humanas a través de la guía psicológica “Tú eres la clave”.

Justificación: Durante los últimos años la psicología se ha enfocado a enfermedades mentales y emocionales, elaborando diversas teorías, experimentos y caminos para entender el comportamiento humano con el fin de encontrar una estabilidad. De lo antes mencionado se han obtenido grandes resultados, sin embargo las personas no sólo esperan disminuir o eliminar ciertos rasgos de su persona, poseen el deseo de sentirse bien y ser felices. Tomando esto en cuenta ¿porque no dedicar el tiempo necesario y procurar el conseguirlo?

Un gran número de problemáticas se generan y encuentran en nosotros mismos, nosotros las elaboramos, de esta manera quien mejor que uno mismo para poder resolverlas. Para iniciar con ello necesitamos de un elemento indispensable... Iniciativa. El tomar la decisión de iniciar con un proceso, es indicio que has decidido tomar cartas en el asunto por ti mismo, cambiar tu estilo de vida y has decidido probar algo diferente.

Público: Personas entre 25 y 29 años.

Área: Psicología social

La psicología social es una de las cuatro ramas fundamentales de la psicología, se inició en los Estados Unidos de Norte América en 1879 con la aparición de la psicología de los pueblos desarrollada por Wilhelm Wundt. Esta rama se basa en interdisciplinar la psicología y la sociología, desarrollando el supuesto de la existencia de procesos psicológicos que determinan el desarrollo de la sociedad, su interacción social y el efecto que tiene ello en el individuo, es decir, determinar la relación de la persona y la sociedad.

Enfoque: Cognitivo

La terapia racional emotiva mejor conocida como TREC fue una teoría presentada por Albert Ellis, es una terapia de reestructuración cognitiva, la cual tiene sus orígenes en la terapia cognitiva de Aaron T. Beck la cual consistía en aumentar las destrezas del paciente con el propósito de incrementar el control de sí y manejar con mayor efectividad ante las situaciones. La terapia cognitiva de Beck se dirigió a pacientes clínicos, está enfocado específicamente a la cognición por ser el elemento que determina las emociones y conductas. Esta teoría considera que las personas se deprimen por tres motivos:

1.- La persona se ve de forma negativa a sí misma.

2.- Mira su medio ambiente de manera negativa.

3.- Observa el mundo de forma negativa.

Beck consideraba que viven bajo el “deben”, el enfocarse exclusivamente a sentirse bien y controlar sus vidas, es muy probable que experimenten profunda tristeza y desilusión en caso de fallar. Aaron postula que enfocarse en la cognición del paciente es suficiente para generar un cambio en las ideas irracionales del individuo, por ende en sus emociones y conductas.

Por otro lado Ellis comprendió que pese a que la cognición era determinante en las emociones y las conductas, comprende la premisa que el pensamiento y la emoción son dos procesos interrelacionados a los que se puede acceder por los diferentes niveles de la triada y enfrentar las distorsiones cognitivas. En este enfoque se distinguen dos clases de cogniciones: pensamientos automáticos y esquemas. Los primeros son para la conciencia relativamente accesibles, por otra parte los segundos se originan por vivencias o conocimientos previos, se desarrollan como conceptos duraderos siendo base para distinguir, decodificar, categorizar y evaluar experiencias, juicios y situaciones.

La idea principal de la TREC en cada uno de los niveles que la conforman. El primero es Cognitivo donde el individuo es esencialmente quien genera sus problemas emocionales debido a ideas irracionales, además posee la capacidad de producirse o no un malestar, trabajar en forma activa para producir un cambio cognitivo modificando las reacciones emocionales y conductuales. Será capaz de encontrar un hedonismo a largo plazo siendo este más sano, produciendo mayor felicidad. El nivel emotivo es el segundo de la TREC, indica que las emociones sanas no se definen abstractamente por opinión propia sino en función de los objetivos del paciente. Sus actividades tienen la finalidad de enfrentar al sujeto ante diversas emociones, con el objetivo de conectar, proyectar y convertir sus emociones, no sólo a emociones agradables, sino también en caso de ser desagradables poco sanas, tengan capacidad de modificarlas por otras desagradables que sean más sanas. Por último se encuentra el nivel Conductual siendo su base el condicionamiento operante, impulsa al paciente a ser auto condicionante, ejerciendo control sobre sí mismo, disminuyendo el factor condicionante por influencias externas con el fin de no generar dependencia y conformismo. La TREC hace énfasis tanto en el refuerzo como en el auto castigo, además de métodos de exposición y de desensibilización.

Albert Ellis mencionaba que existía en terapia una pasividad excesiva tanto por parte del paciente como de él psicoterapeuta, generando una lentitud en el proceso terapéutico. Teniendo esto en cuenta, con el objetivo de disminuir dicha

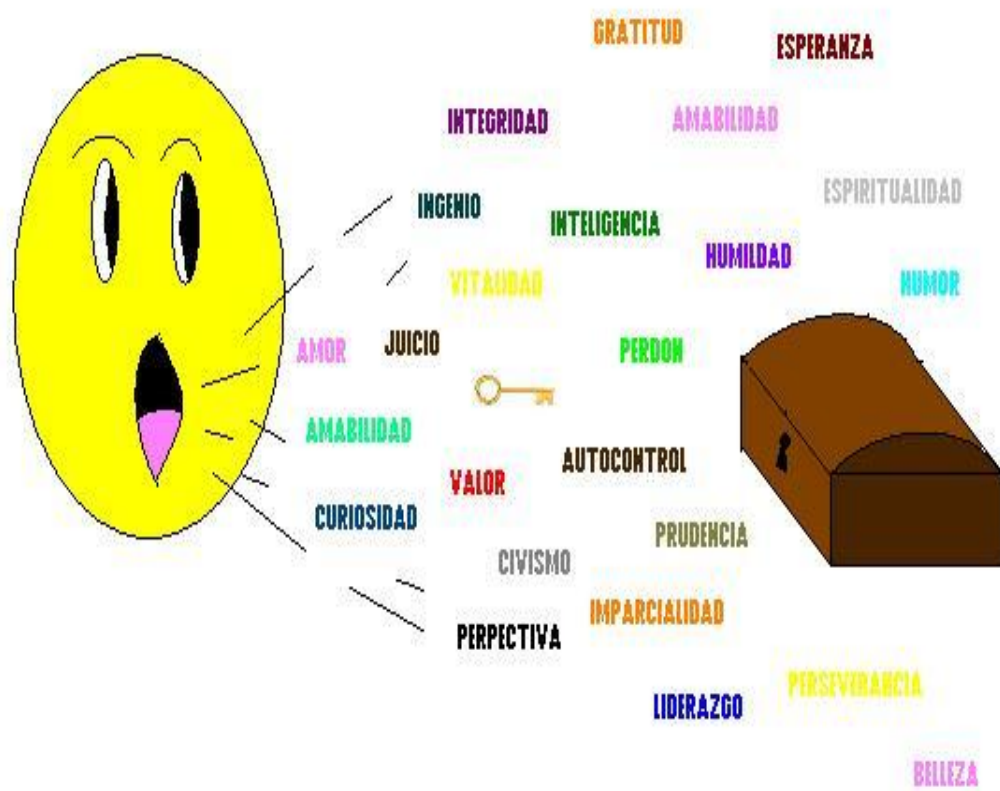
pasividad promueve la realización de tareas por parte del paciente fuera de la consulta. Con el fundamento de que los problemas emocionales del sujeto son a causa de ideas irracionales y pensamientos desadaptativos que generan un repertorio de habilidades deficiente para enfrentar problemáticas, las tareas propuestas en terapia tienen como fin ampliar el repertorio de estrategias para solucionar problemas personales a través de cambios en los niveles cognitivo, emotivo y/o conductual. Estas tareas sirvieron como base para crear la guía "Tú eres la clave", entre las actividades que se utilizaron fueron valoración de dominio y placer, asignación gradual de tareas, relajación, meditación y ejercicios de respiración, técnicas de auto observación, diario, ejercicios emotivos, unidades, transferencia y contratransferencia, aquí y ahora, asertividad racional emotivo conductual. A través de esta propuesta se apoya la teoría de Seligman acerca de que la persona que se deprime espera que ocurran situaciones adversas en donde no podrá hacer nada para mejorarla, atribuyendo que se genera por factores internos, globales y constantes, mientras que para los sucesos positivos son producto de elementos externos, específicos e inestables. La postura sobre que una persona se deprime bajo la expectativa de sucesos negativos pareciera evidente, sin embargo esto se ve maximizado por imputarse una falta de autosuficiencia ante la vida. La guía "Tú eres la clave" pretende fortificar los refuerzos positivos en el individuo, además de minimizar o nulificar la indefensión aprendida, a través de fortalecer y estabilizar las fortalezas humanas.

La psicología social basada en el enfoque cognitivo presenta la influencia de la sociedad en el individuo en donde él responde de acuerdo a la interpretación de un estímulo basado en sus conocimientos y su relación con otros estímulos que se le presentan.

4.2 Desarrollo de la propuesta

TÚ

ERES



LA

CLAVE

ÍNDICE

Introducción.....	54
Día 1 Saludo.....	55
Día 2 Gracias.....	56
Día 3 Ayudar	58
Día 4 Noticia	60
Día 5 Respeto	61
Día 6 Imaginación.....	62
Día 7 Suerte.....	64
Día 8 Decidir.....	65
Día 9 Felicidad.....	67
Día 10 Amistad.....	68
Día 11 Tú.....	69
Día 12 Perdonar.....	70
Día 13 Único.....	71
Día 14 Versus.....	72

Día 15 Actúa.....	73
Día 16 Constancia.....	74
Día 17 Valora.....	75
Día 18 Meta.....	76
Día 19 Tiempo.....	77
Día 20 Plus.....	78
Día 21 Amate.....	79
Despedida.....	80

Este es una guía que consta de reflexiones, citas y actividades divididas en 21 días. Durante estas tres semanas, te comprometes contigo mismo a leer detenidamente una página cada mañana, sin atrasarte ni adelantarte, cumpliendo con la actividad asignada para cada día. Es importante que se realicen los puntos propuestos para el éxito del proceso. Se recomienda que procures continuar en los días siguientes las actividades de los días anteriores, es decir, al pasar al día dos, procura no dejar de realizar lo propuesto en el día uno, al llegar al día tres, evita discontinuar lo visto las primeras fechas, etc.

La guía presentada, al igual que diversas estrategias de crecimiento personal, no son una varita mágica, el éxito depende en gran medida de ti, desenvuélvete, anímate y descúbrete, no tienes nada que perder y sí mucho que ganar. Aquí encontrarás puntos de vista más amplios de la vida, al igual que frases mencionadas por personajes celebres y autores con una visión optimista del mundo, también encontrarás material que utilizarás de acuerdo a la actividad del día.

*"_ Por fin la psicología se toma en serio el optimismo,
la diversión y la felicidad._"*

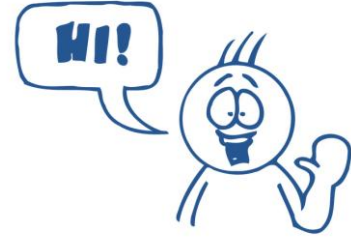
Daniel Goleman

Estas a un paso de iniciar, crecer, conocerte, sentir bien, comenzar a ver el mundo de una manera más optimista, te sentirás feliz, agradecido contigo, tus seres queridos y con la vida, la regla primordial para ello es: No desistas, continua hasta la última página, recuerda no adelantarte, no revises las siguientes páginas, grandes beneficios conllevan grandes esfuerzos.

"_ Ve lo que puedas ver y para ello usa tus propios ojos._"

Poema Carta a mi hijo

Día 1



Algunas personas han comentado que el entorno laboral, familiar, el trayecto a algún sitio, el trato de servidores y la estancia en algunos lugares puede no ser el mejor, responsabilizando en el mayor de los casos al resto de las personas, sin embargo ¿Se han preguntado en qué ocasiones han tenido iniciativa para generar un entorno o relación interpersonal placentero?

En ocasiones, lo más simple puede ser de gran valor. El día de hoy ofrecerás un saludo amable a todas aquellas personas con quien tengas contacto, ya sea el operador del autobús, policía, tu jefe, el tendero, compañeros, familia, etc., sin esperar una respuesta favorable en todos los casos.

Actividad

Al final escribe cual fue la respuesta obtenida, si notaste algo distinto y como te sentiste con ello a lo largo del día de hoy.

" Haz que las buenas acciones se hagan costumbre en tu vida. "

R. Escandón

DÍA 2



Agradecer, una palabra que conocemos muchos, utilizamos pocos y aplicamos aún en menor cantidad. Nada se ve mejor que una persona agradecida, el sentir o mostrar gratitud por algún objeto o acción que otra persona nos brinda es una facultad que nosotros como personas poseemos.

"De gente bien nacida es agradecer los beneficios que recibe."

Cervantes

El agradecer es una virtud que afortunadamente podemos elegir, todas las personas poseen la capacidad de decidir entre poder brindarnos un servicio, favor u objeto y el que se inclinen por poder otorgárnoslo es suficiente importante para poder valorar, respetar y agradecer. El decir "**Gracias**" seguramente no nos retribuirá de manera material, sin embargo puede llenarnos emocionalmente, hacernos sentir bien, a gusto, no sólo a ti sino a quien agradeces, piensa en lo bien que se siente cuando alguna persona te ha agradecido, permítete sentir ambas situaciones y se agradecido.

Actividad

Este día agradecerás aquellas acciones que el resto de las personas tengan por ti aún cuando esta sea su obligación. Se debe realizar en cada uno de las esferas en que nos desenvolvemos como personas, la familia, compañeros, amigos, empleados, prestadores de servicios (operadores, tenderos, cajeros, etc.), Al final del día describe como te sentiste.

DIA 3



Recordarás que ayer mencionamos la importancia de conocer tanto situaciones donde nos brinden y seamos agradecidos, así como el poder proporcionar o ayudar al resto de las personas. El poder ayudar a alguien es una posibilidad que si decides tomarla puede generarte gran satisfacción tanto por permitirse auxiliar a alguien más, como por observar el beneficio que obtiene un tercero.

Un gran número de personas gusta de ayudar a sus semejantes, es algo que todos en alguna ocasión hemos podido realizar, bien, piensa en algunas situaciones en las cuales has podido ayudar, no solo a una persona, algún animal, naturaleza, familia, instituciones, sociedad, difícilmente pudieras decir que en algún momento no te sentiste satisfecho al apoyarlos. Esa sensación de regocijo por formar parte del beneficio tanto propio como del prójimo, el que da amor recibirá amor, aún cuando no sea de manera inmediata, en algún momento si das tu mano, alguien te brindará la suya.

"Se generoso y serás próspero: Ayuda a los otros y serás ayudado. "

Proverbios 11: 25

Actividad

Piensa entre diversas opciones de ayudar este día a alguien, especialmente elije un mínimo de dos para realizarlas y actúa, decide ser parte del bienestar de alguien más, asiste a alguien de una manera amable y satisfecho de tu comportamiento. Ten en mente que no todas las personas han entendido lo que tú hasta el momento y tal vez algunos no lo agradezcan verbalmente, ello no deberá afectar tu bienestar personal.

Ayudé

Me siento

1. _____
2. _____
3. _____

DÍA 4



Es conocido que las noticias extravagantes, de nota roja, escándalo son las que suenan en mayor número, además se esparcen velozmente y nos bombardean de estas en los diferentes medios que actualmente se manejan en nuestra sociedad. Una gran cantidad de personas se centran en ellas y hacen a un lado la existencia e importancia de los acontecimientos agradables, positivos, llenos de entusiasmos, progreso, la muestra del lado humano de las personas y sus mejores rasgos. No te llenes de noticias acerca de desgracias, sufrimiento, padecimientos, explotación y catástrofes en el mundo, existen noticias de las cuales no hay realce, en la minoría de las ocasiones son tema central de conversación, su importancia otorgada a ellas no está cerca de ser lo que debiera. Comprender, sentir que en el mundo existen personas con un lado humano tan notable, el encontrar un mundo donde existe amor, esperanza, suerte, nos plantea que entre todo lo que pueda existir desagradable, existirá siempre algo agradable, positivo y humano.

Escucha, lee, ve y anota 2 noticias a través de los diferentes medios de comunicación que existentes, escríbelas, compártelas, no te guardes esa experiencia.

1. _____

2. _____

"La esperanza nos dice que el mañana será mejor".

Tibule



DÍA 5 DÍA 5

Hemos oído esta palabra en innumerables ocasiones, hemos entendido que se refiere a no agredir física y emocionalmente a alguna persona, sin embargo, existe un punto de suma importancia en el respeto, este se refiere a comprender que al existir una gran variedad de personas, ideologías, culturas, niveles socioeconómicos, etc., existirá evidentemente puntos de distinción sin que necesariamente alcancen una posición de enfrentamiento. Es decir, poder entender que siempre existirán personas que no compartan nuestras ideas y acciones, esto no debe ser motivo para intentar con gran esmero convencerla y desear imponerle nuestra ideología.

"El respeto al derecho ajeno es la paz"

Benito Juárez

El Benemérito de las Américas no estaba por nada equivocado, para nosotros es de suma importancia que compartan nuestras ideas por nuestro sentido humano de creer que caminamos por la línea correcta, poseemos la razón y conocemos la verdad.

Actividad

Posiblemente te topes con personas que juzguen a ti, a tus ideas, opiniones y acciones, ten claro que probablemente aún no comprendan la importancia de esta línea de respeto. Hoy no discutas, solo comparte tus opiniones, escucha la de los demás y RESPETA. Coloca en tu muñeca la liga, cada vez que discutas o estés a punto de discutir, tira de ella, no lo hagas con tal fuerza que generé una lesión. Realízalo durante el mayor número de días posibles.

*"La verdad querido hijo no es gobernada por nosotros
sino que nosotros debemos ajustarnos a ella."*

Poema Carta a mi hijo

D
I
A
S



Imaginar... Todos en algún momento hemos imaginado, representar mentalmente una posible situación, un objeto, una acción combinando pensamientos, percepciones, vivencias, imágenes y conceptos para potencializar aspectos del individuo.

"La imaginación es más importante que el conocimiento."

Albert Einstein

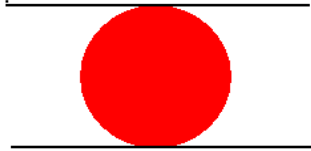
Albert Einstein nos invita a imaginar, no sólo limitarnos a las ideas establecidas por la sociedad, a visualizar diferentes caminos con el objetivo de impulsar un desarrollo personal y social, claro está sin afectar intencionalmente la integridad física y moral de las personas, recuerda el respeto. Imagina un mundo mejor, aún cuando no tienes el control de él, puedes comenzar contigo, piensa positivo, idea maneras para desarrollarte como persona, encontrar soluciones, crecer y desenvolverte ante diversas situaciones.

"La mente se encuentra en su propio lugar, de ahí se puede hacer del cielo un infierno y del infierno un cielo."

John Milton

Actividad

Antes de continuar, mira esta imagen por 30 segundos. Anota sobre las líneas que ves o representa esta figura, recuerda, sólo por 30 segundos, se sincero.



Dentro de tu caja encontrarás un lista de respuestas que dieron infantes en el mismo tiempo que tu, abre tu visión del mundo, te aseguro que descubrirás diferentes y mejores maneras de ver la vida. Si leíste esto antes de realizar el ejercicio, no hagas trampa.

DÍA 7



Buen día, hoy se cumple la primera semana de leerme, es el día 7, dicen que siete es un número de la suerte, sin embargo ¿Qué pensarías si te dijera que la suerte se basa en aprovechar las oportunidades y en ocasiones ser mayormente flexible? Puedes estar de acuerdo o tal vez no.

Derren Brown's afirma que la suerte está determinada por el número de oportunidades que aprovechemos de la vida y que está al tomarlas nos lleven aún más lejos. Lo creas o no, ¿No te gustaría tener en mente que gran parte de los beneficios que podamos obtener dependen de ti mismo? ¿No preferirías creer que el ser afortunado sea directamente impulsado por aprovechar las oportunidades de la vida?

*"Aquellos que usan a menudo la palabra imposible, tienen muy poca suerte en la vida."
Thomas Carlyle*

No te limites a observar e imaginar, se flexible contigo y el mundo, atrévete a tomar decisiones, las oportunidades son únicas, no siempre se encuentran presentes y el no hacer uso de ellas de manera oportuna dificultará el alcance los objetivos que te plantees. Hoy analiza que oportunidades te presenta la vida y cual tomarías en cuenta para el logro de tus objetivos. Recuerda que el no es flexible y no aprovecha las oportunidades que presenta la vida, se limita el camino para el alcance de sus metas.

¿Qué oportunidad te presenta la vida que hoy has decidido aprovechar con determinación?



DÍA 8



El día de ayer comentamos el elemento fundamentalmente que distingue a un individuo que posee suerte o quien no, llegando a la conclusión que es tomar las oportunidades que la vida nos presenta, sin embargo, en ocasiones es fácil mencionar que un gran número de situaciones y aspectos de nuestra vida no dependen de nosotros mismos, que no tiene sentido hacer un esfuerzo pues seguramente no se logrará nada con ello. He oído este tipo de comentarios en innumerable ocasiones, es evidente que de nosotros no depende el 100% de las situaciones pero esto no significa que la influencia que poseemos ante estas condiciones sea nula. Tenemos responsabilidad sobre las decisiones que elegimos, las oportunidades que tomamos, las que estamos dejando pasar, el ser activo o quedarnos observando como el resto del mundo camina mientras nos limitamos a esperar que nuestra situación cambie por si sola o quejarnos de aquello ocurrido anteriormente y nos ha situado aquí y ahora.

*"Miremos más que somos padres de nuestro porvenir que hijos de nuestro pasado."
Miguel de Unamuno*

Somos responsables de hacer uso de lo aprendido en nuestro pasado con el objetivo de evitar localizarnos en situaciones desagradables, tomar las oportunidades y cambiar nuestra suerte. Ahora bien ¿Qué ocurre si nos encontramos en una situación desagradable, la cual no depende totalmente de nosotros mismos para solucionarla? Decide como enfrentarla, la actitud que decidas tomar podría cambiar la duración, el cómo te sientes y la condición en la que saldrás de esta.

*"La libertad última del ser humano es elegir la actitud frente a cualquier situación, escoger su propio camino."
Victor Frankl*

Actividad

Menciona una situación que genere en ti una emoción desagradable, como actúas ante ello y que te provoca. Después decide cambiarla, actúa y describe como te sentiste.

Situación _____

Acción _____

Emoción _____

ACTÚA

Nueva acción _____

Nueva Emoción _____

DÍA 9



Este día iniciaremos con un intercambio de palabras entre dos amigos, es corto pero expresa demasiado. Respira profundamente antes de iniciar y lee detenidamente.

Un hombre se encuentra con un amigo suyo que tiene años de conocer, a él le sorprende encontrarlo felizmente cada ocasión que lo encuentra, nunca ha hecho comentario alguno a él, sin embargo, este día fue tanta su curiosidad que se atrevió a preguntarle:

— Oye ¿Qué tomas para estar siempre tan feliz?

A lo que su amigo responde:

— Decisiones.

Tú eres capaz de decidir ser activo, decide creer que eres feliz, que te irá bien,. La felicidad aún cuando posee factores externos, en su gran mayoría depende de ti, es la actitud, la forma de ser y el estilo de vida que decidas tomar y creer.

"El más desgraciado de los hombres, es aquel que cree serlo."

Fenelón.

Decide ser feliz hoy.

Actividad

En la flecha que viene en tu caja, se segmenta en trece días, debe colocar una estrella por cada decisión que tome durante el día que le genere satisfacción o felicidad. Haga conciencia sobre lo que hace para sentirse feliz, satisfecho y a gusto consigo mismo.



Durante la vida diaria se tiene convivencia con un gran número de personas, ya sea de manera directa o indirecta, esa cantidad de individuos se volvería innumerable tomando en cuenta toda nuestra vida. Es posible cada día conozcamos a alguien distinto, estamos necesitados de la sociedad, desarrollarnos en grupo, por simple evolución la supervivencia del individuo no es factible si desenvuelve aislado. Ahora bien, entre todo ese gran número de personas existen algunas con las cuales desarrollamos relaciones interpersonales, personas nos motivan, agradan, compartimos gustos y se generan emociones, además de lazos de amistad y amor. La empatía y afecto con los amigos o familiares producen que tratemos de tener una cercanía con ellos, compartir experiencias, sentir su apoyo y mostrarles el nuestro, sin embargo, por diferentes cuestiones, desde distancia, falta de iniciativa, algún mal entendido, entre otras, esta cercanía puede verse afectada.

Alguna vez pudimos pensar en que hubiese sido si no existirá un distanciamiento (cual sea el motivo de este) con aquellas personas importantes para nosotros, pensar en me gustaría saber de él o ella, me gustaría verlo (a) pero ¿Por qué no acercarnos a quien queremos? ¿Por qué no tener la iniciativa en vez de esperar?

"Los momentos más felices que mi corazón conoce son aquellos en que derrama su afecto sobre unas cuantas personas estimadas."

Thomas Jefferson

Actividad.- Por lo antes mencionado hoy decide demostrar tu amor aquella (as) persona que aprecias, quieres o amas, elige a una persona con quien has perdido o disminuido contacto, pregunta cómo ha estado, menciónale lo importante que es para ti su amistad, su amor, puedes hacerlo de algún a través de medio de comunicación o en persona si es posible, un contacto directo es preferible, describe como te sentiste.

Persona

Medio

Me sentí

DÍA 11



Las relaciones personales que llevamos durante nuestra vida, nos recuerdan la importancia de vivir, creer, pensar y actuar ante lo que la sociedad nos ofrece, es evidente la importancia de ser funcional en el ambiente en que nos desenvolvemos. Sin embargo, no hay que olvidarnos de un individuo imprescindible para que seamos felices y tengamos un bienestar personal... **TÚ**, si tú, en mayúscula y negrita para que lo tengas en cuenta, no yo, ni el vecino, ni algún miembro de tu familia o trabajo, tal vez lo has oído anteriormente, seguro o no de ello, es claro, podemos pensar que algunas personas son demasiado significativas como para hacerlas a un lado, situación que no espero que hagas, sólo medita un poco, concéntrate en lo mencionado en días anteriores, debemos actuar, tener iniciativa y ser activos, pese a esto ,no funcionaría el dejarnos llevar sólo por nuestros impulsos o todo lo contrario por lo que el resto de las personas nos dictaminen, existe un punto donde podemos encontrar luz, tranquilidad y confianza para observar el mundo desde una perspectiva distinta, tomar decisiones, o simplemente estar a solas con uno mismo, justo en el centro del manual nos centramos en la persona más importante de todo... TÚ.

*"Tu visión se volverá más clara cuando puedas
ver dentro de tu corazón."*

Carl G. Jung

No menosprecies el estar contigo mismo, las personas están a tu lado por lo que vales, han encontrado y disfrutado tu valor, tus fortalezas y todo aquello que eres capaz de compartir, valórate, descúbrete, amate, entiéndete, gusta de pasar tiempo a solas, disfrutar y pensar, gran parte de lo que necesitas saber, está dentro de ti.

Actividad: Hoy bríndate 20 minutos a solas, disfrútalo, descansa, utiliza el disco dentro de tu paquete, date amor, de este modo podrás brindarlo a quien amas.

"Nunca hablar con uno mismo es una forma de hipocresía."

Federico Nietzsche

DÍA 12



"Es mejor olvidarse y sonreír que recordar y entristecerte."

Cristina Rossetti

¿Te has preguntado si tiene algún sentido cargar nuestra vida por resentimiento, culpas y rencor? Por diferentes circunstancias en ocasiones hemos pasado por momentos difíciles no sólo con nosotros sino con personas de suma importancia para nosotros, algunas veces esto puede generar que los lazos interpersonales puedan verse afectados, hecho que permite ser motivo de distanciamiento, disminución de la confianza, sin duda alguna no es agradable el percibir que este vínculo no se haya resuelto de la mejor manera.

El resentimiento, la culpa y el rencor son cargas de peso considerable que se puede poseer, siendo factores que afectan física, mental y emocionalmente a la persona que sintiéndolo, teniendo este sentir intensamente podrá llegar a un punto de estancarnos en mencionadas situaciones, las personas que no hemos podido perdonar, además de condiciones a futuro, al no ser esto funcional para desarrollo de nosotros mismos y al no tener razón el cargar con ello, se debe soltar, que se vayan los juicios que nos afectan, se debe absolver a las personas, al elegir perdonar se elegí ser feliz.

"Errar es humano, perdonar divino."

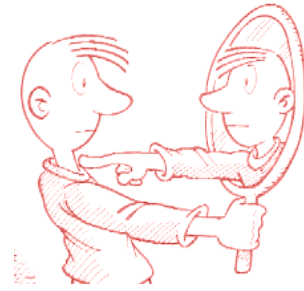
Pope

El día de hoy darás un gran paso en tu crecimiento personal y emocional, te has desarrollado como persona, aprendido de la importancia de la amistad, la responsabilidad que posees, iniciativa y la decisión de poder feliz... Hoy tomarás la decisión de perdonar, disculpa aquello que te afecta, que impide tu desarrollo o genera un distanciamiento con aquella persona que estimas, recuerda que no sólo se actúa para evitar fracasos y tristezas, se ejercen acciones para lograr éxitos y satisfacciones.

¿Qué disculpaste? _____

¿Cómo te sentiste? _____

D I A 1 3



Indudablemente en alguna ocasión nos hemos comparado con el resto de las personas o con alguna persona en específico, cuando se tiende a comparar con alguien a quien se cree que posee una mejor posición, estatus o desempeño, puede ser motivo de disgusto o desánimo, en ocasiones hasta penas. Claro, muchas personas pueden pensar que no tienen porque sentirse orgullosas o felices por la situación en la que se encuentran o la persona que son, ya sea por los rasgos de la personalidad o físicos. Sin embargo el que la comparación se determinante no lleva siempre a mejorar, en ocasiones puede solo estancarnos.

"Goza de la vida sin compararla con otros."

Condorcet

Eres auténtico y valioso, pese a que suene demasiado trillado eres único, en verdad, científicamente probado que jamás existirá alguien como tú, siéntete orgulloso por estar en donde estás, aún cuando lo dudes pudiste localizarte en una situación de mayor dificultad menos favorable, eres lo mejor que has podido ser hasta este momento, también no debes olvidar que no por encontrarte aquí y ahora, no significa que no exista la posibilidad de mejorar, recuerda todo aquello aprendido en los últimos días. Si te sientes a gusto contigo mismo, podrás respetarte aún más, eres una persona importante, recuerda que el serlo no siempre tiene que estar relacionado con la fama, existen personas importantes para ti y tu eres importante.

"Por encima de todo, respétate a ti mismo."

Francis Bacon

Actividad: Haz una lista de cualidades que posees, intenta hacerlo por ti mismo, en caso necesario puedes pedir apoyo a alguien de confianza. Anota 3 en tus cartoncillos correspondientes y pégalos en tu habitación en algún lugar visible

DÍA 14

VS

¿Notaste el VS en la esquina superior derecha? No pienses que deseo que pelees o que agarres a golpes a alguien, versus significa en contra cuando existe un enfrentamiento, es decir, enfrentar, pero ¿Qué se debe enfrentar? Miedos, temores, las adversidades que la vida presenta.

"No ha aprendido la lección de la vida aquel que no vence un temor cada día."

Ciertamente no es valiente quien no posee miedo, sino el que tiene el suficiente valor para enfrentarlo, elegir superar el miedo y atreverse es un paso de suma importancia en el desarrollo y crecimiento personal, además de ser indispensable para poder alcanzar los objetivos que nos proponemos.

"El valor reside en el término medio entre la cobardía y la temeridad."
Cervantes

Como menciona Cervantes, no se trata de ser temerario, actuar sin percatarnos de las posibles consecuencias, se debe meditar, tomar valor y decidir enfrentar, así poder emprender un gran número de cosas nuevas para nuestra vida, siempre en pro de mejor día a día. Tomar riesgos puede traer beneficios, no permitamos que el miedo al fracaso nos impida actuar.

Actividad: Hoy decide enfrentar aquello en lo que no has podido tomar valor, de este modo podrás dar un paso para lograr lo que te propones. ¿Qué enfrentarás?

TÚ VS

¡PUEDES HACERLO!

DÍA 15

ACTÚA

Podría asegurar que alguna vez oíste la expresión "Del dicho al hecho hay mucho trecho", es una frase utilizada comúnmente en nuestra sociedad, se refiere a la falta de acción en relación al pensamiento o planeación del individuo, es decir, pensar mucho y hacer poco. No es de sorprender que en gran parte de nuestra vida, hagamos planes, planifiquemos proyectos, estructuremos ideas, pese a ello no actuamos en gran parte de los casos, como hemos visto puede ser por falta de responsabilidad, temores, no atreverse, entre otros factores. Indudablemente no podemos evitar el resto tener bajo control todo a nuestro alrededor, sin embargo así está la situación y sólo nosotros somos los responsables de actuar por nosotros mismos. El título hace énfasis en TÚ al momento de actuar, no esperes a los demás, a las circunstancias ambientales, procede con tus planes, ya decidiste enfrentar, ahora hazlo.

"No acuses a la naturaleza, ella ha hecho su parte; ahora haz la tuya."
John Milton

Eres una persona capaz, posees las suficientes herramientas para lograrlo, has descubierto grandes capacidades en ti en los últimos días, busca dentro de ti lo necesario y haz uso de todo ello que dominas para enfrentar.

"La palabra imposible no está en mi vocabulario."
Napoleón.

Actividad

Ayer decidiste enfrentar _____. Durante el día enfrentalo, al final del día describe que acciones realizaste hoy para mejorar y como te hizo sentir esto.

Acción

Te hizo sentir

1. _____

2. _____

D I A 1 6



Lograr mejorar día a día no es tarea fácil, para ello una vez que la persona se compromete, decide y actúa, debe mantener su esfuerzo continuo en lograr lo que se planea, el abandonar esta línea que conduce a enriquecerse personalmente no rendirá fruto.

"Perseverar es la virtud por la cual todas las virtudes dan su fruto."

Arturo Graf

Perseverar es continuar con constancia lo que uno ha empezado. Has llegado al día dieciséis, es prueba que la perseverancia es un rasgo que puedas manejar a tu favor, no has desistido en este camino, así mismo como lo has logrado aquí, es de suma importancia que logres ser constante en los demás proyectos o líneas que te traces, así y solo de este modo estarás más cerca de lograr lo que ambiciones.

"Yo no temo al hombre que ha lanzado 10,000 patadas diferentes, yo temo al hombre que ha lanzado una patada 10,000 veces."

Bruce Lee

El día de hoy solo me resta recordarte que has sido una persona constante, te has mantenido en esta línea, permite que esa perseverancia llene más esferas de tu vida.

Actividad	L	M	M	J	Vi	S	D
	☺	☺	☺	☺	∞	☺	☺

Desde hoy colocarás una palomita en el calendario que te proporciono, en aquellos días donde cumples con lo indicado en el manual, y una cruz en los días que no cumples con las actividades mínimas. Nota tu perseverancia.



valora

Existe un gran número de cosas maravillosas que tenemos en nuestra vida, nos dan satisfacción, placer, nos generan felicidad, sin embargo muchas de ellas, al verlas tan naturales, cotidianas y habituales, que las percibimos tan ordinarias, hacemos a un lado su relevancia, la trascendencia que tienen en nuestra vida, olvidamos el disfrutarlas y sobre todo agradecerlas.

"No es rico el que tiene mucho, sino el que disfruta lo que tiene."

Benjamín Franklin

Es natural que las personas deseemos más de lo que tenemos, ha sido nuestro de crecimiento personal, la ambición natural que dominar, adquirir un nivel económico aceptable o reconocido, disfrutar de mayores placeres. Posiblemente sea ello lo que produce esa desmemoria de lo fascinante de nuestra vida.

"Un niño deja de quejarse por tener solo un dulce, sólo cuando mira a otro que no tiene alguno."

Luis Serrano

Actividad

En la actividad del día 17 tendrá un énfasis especial, lo redactarás hasta el final del manual. Durante cada uno de los días, iniciando en este, agradecerás 3 situaciones, personas o factores en tu vida, agradeciendo no sólo a la vida, sino también a ti mismo por lo que ahora tienes contigo, escríbelo al final de cada día en la línea que viene en tu guía, disfruta de ello y se feliz.

DÍA 18



"El propósito principal en la vida del hombre es dar nacimiento a sí mismo. Convertirse en lo que potencialmente es."

Erich Fromm

Hemos mencionado diversas características, situaciones, oportunidades, etc., en las que se encuentra y enfrenta un individuo, donde comprendemos que gran parte de todo depende de uno mismo, de mejorar día a día, enfrentarnos no sólo a lo exterior sino también a nosotros mismos. Aún cuando cada persona es un mundo distinto, has ido conociendo durante las semanas aspectos tuyos y el entorno en el que te encuentras, esto ha servido a mejorar tu autoestima, seguridad y confianza, generar emociones positivas y observar la responsabilidad que cada persona posee sobre su propia vida. Ahora, es de suma importancia identificar que el logro de objetivos y cubrir las necesidades, conlleva gran esfuerzo, permitir el crecimiento personal propio, convencidos de ser lo mejor que potencialmente somos capaces.

Alcanza tus objetivos.

- **Plantéate una meta clara y concreta.**

La meta debe ser clara y real, identificar que realmente deseas alcanzar y que es posible su éxito es fundamental para su logro, la meta tiene que ser personal y no impuesta por terceros para que exista un compromiso mayor.

- **Establecer los pasos y organizarlos.**

Una vez clara la meta, se establecen los pasos que indican la línea a seguir para alcanzar el objetivo. Estos pasos deben llevar un orden, este orden debe ser lógico, de menor a mayor, ya sea por orden temporal, económico o esfuerzo.

- **Actuar y evaluar.**

Acción, poner en marcha nuestro plan es indispensable, no se cumplirán solas, así mismo, se deben realizar evaluaciones, es decir, observar que estemos cumpliendo, que falta y la manera en que lo realizamos, con el objetivo de mejorar.

Actividad: De acuerdo a lo visto hoy, establece una meta y objetivos que sirvan para su logro. Redáctalo en la escalera de objetivos, utiliza los puntos analizados, colócala en la pared de tu cuarto, es indispensable tener acceso a ella, evaluar objetivos cumplidos y cuales faltan para alcanzar tu meta.

DÍA 19



¿Trabajar para vivir o vivir para trabajar?

Es una pregunta corta pero directa y clara, nos recuerda la importancia de disfrutar la vida, darnos nuestro tiempo es favorable, agradable y funcional. El encerrarse en solo en trabajo, labores cotidianas, rutina, actividades que no son totalmente de nuestro agrado, puede ser en diversas ocasiones motivo de aburrimiento, frustración, disminución de satisfacción de vida, ello hace que lo mencionado anteriormente se vuelva un enemigo silencioso.

"Para la inmensa mayoría, la vida es solamente una lucha por la mera existencia, con la certidumbre de que la habrán de perder al cabo."

Schopenhauer

Un considerable número de personas día a día dedica un gran tiempo a realizar actividades haciendo a un lado a sí, de igual modo se presentan sujetos que no ejecutan acción alguna sin embargo, no por ello se otorgan un espacio en su agenda para su persona. En ambos casos se olvida que el darse un lapso en un ambiente agradable puede generar mayor gusto y satisfacción en relación a sí mismo y su entorno. No debemos olvidarnos de efectuar actos que se disfruten, agraden, relajen, entusiasmen a uno mismo, el hacerlo generará en nuestra persona gozo, alegría, entusiasmo, satisfacción y felicidad. Dedicarse un tiempo y espacio para uno es de suma importancia, el no hacerlo dificulta la posibilidad de encontrarse al cien por ciento en la vida cotidiana, menos aún dar un extra, el sentirnos a gusto y disfrutando lo que hacemos producirá beneficios emocional, fisiológica e intelectualmente. Esto puede comenzar desde cualquier actividad, no necesario que sea complicado, lo que te guste, desde dormir, correr, ver televisión, ir cine, comer, nadar, salir, etc., no temas, anímate, haz lo que te gusta, date un tiempo, durante todo el manual has hecho mucho, ahora tu decide que hacer pero sobre todo... Disfrútalo. Hazlo estos últimos días, será satisfactorio, por último describe como te hizo sentir.

Día	Actividad	Sensación
19	_____	_____
20	_____	_____
21	_____	_____

Día 20



Día 20... Haz sido perseverante, el interés se ha visto reflejado en tu constancia, indudablemente el realizar acciones requeridas para el alcance de un objetivo es de suma importancia, felicito tu compromiso, no con el resto de las personas sino contigo mismo, ello en verdad vale. Mientras se acerca más el término de este proceso, en el que al final decidirás el quedarte solo con lo realizado o pretender llegar aún más hondo, dar un extra. Durante tu vida cotidiana existe esa misma situación en la que puedes cumplir con los requerimientos necesarios para realizar una actividad, sin embargo, el sentirte bien, a gusto, alegre, fuerte, etc., pueden ser elementos que te impulsen a permitirte entregarte de una mayor manera, dar un plus, no sólo beneficiará tus proyectos sino a ti en tus diversas esferas de desarrollo. En ocasiones las personas se preguntan ¿Para qué dar más en el trabajo, en casa, pareja, amigos? La respuesta es simple, porque potencializar y proyectar nuestras fortalezas, emociones, capacidades y habilidades reflejan una mejor persona, adentran en los demás y expulsan emociones agradables de uno mismo hacia el resto de las personas. ¿Por qué no permitirte dar más? Podrían existir diferentes respuestas, sin embargo piensa en que no son razones suficientes para pensar que el dar más en las situaciones que lo ameriten generará mayores problemáticas que beneficios, es decir, tienes mucho que ganar y poco que perder.

"No es perezoso sólo el que no hace nada, sino también el que pudiendo hacer algo mejor: no lo hace."

Sócrates.

Actividad

Dentro de tu caja encontrarás una pequeña bolsa con diez frijoles crudos, dicho paquete lo traerás contigo, pero ¿Qué harás con él?, la respuesta es simple, tirarás un frijol por cada ocasión del día donde decidiste dar un extra, no importa la esfera en la que decidas realizarlo, trabajo, escuela, amigos, familia, desde entregar con más esmero una tarea, realizar un trabajo, ser más amable, prestar mayor atención, ser más respetuoso, lavar tu plato, etc., ahora bien, respóndete: ¿Con cuántos te quedas? ¿Tiendes a dar más o a cumplir con el mínimo? ¿Cómo te sientes?

Día 21



Se dice que todo tiene un final, y estas páginas están llegando a su fin, sería muy repetitivo hablar de lo que has logrado, de lo que eres capaz, de lo que aún puedes continuar haciendo, sin embargo se deja lo mejor para el final. Esta página está dirigida y dedicada a la persona más importante para el mismo lector... TU.

Indudablemente podrías pensar en muchas personas que quieres, que amas, no está en discusión el que sean de suma importancia para ti, parte fundamental de tus emociones, tu persona y tu vida, sólo recuerda que existe un elemento en que se centra esencialmente la psicología, el YO. No sólo visto desde una visión psicoanalítica, sino en el estudio del español mismo, el yo es conocido como primera persona, esto no es obra de la casualidad, coincidencia ni destino. Enmarcar la importancia de ti. Haz cambiado tu mundo, perspectiva, acciones, hábitos y aunque muchos pueden parecer dirigidos al resto de las personas, se enfocan en ti, en tu crecimiento, amate, desarróllate, entrégate a ti mismo más que a los demás, un ser lleno de amor, alegría y felicidad hacia consigo es capaz de irradiar dichas emociones de manera natural, así que no hay por qué olvidarnos de la persona más importante de este proyecto.

Por amor a ti, has leído esto, por amor a ti podrás crecer, por amor a ti entregarte a tu vida y mejorarla será aún más sencillo, hoy sólo recuerda quien es el principal autor de tus más grandes satisfacciones y el que posee los elementos necesarios para entregarte aún más, ama a ese ser tan valioso, lleno de amor, virtudes, capacidades, aptitudes y felicidad... sí ser feliz como has notado no es un objetivo, es un estilo de vida, la felicidad depende de gran medida de uno, aun cuando existan altibajos el amor por ti y por tus seres queridos será el impulso para salir a delante.

Actividad

Ama al ser que siempre estará contigo, el que te escucha, te conoce mejor que nadie, siéntete orgulloso de él por todo lo que hace y lo que puede realizar. El amor propio es la base la felicidad, agradécete en una carta por todo, creo que este punto, sabes dónde encontrar la hoja que necesitas.

"El primero y el último de nuestros amores es el amor propio."
Bovee

Esta es la última página de esta guía, estoy totalmente agradecido por tu participación, atención y apoyo, felicito tu iniciativa, voluntad, esfuerzo, en verdad espero que te hayan servido estas páginas a conocerte, ver el mundo desde otra posición, comprender que para lograr algo, se necesita iniciar con lo más sencillo, no tengo palabras para expresar mi satisfacción hacia ti y lo orgulloso que estoy, has abierto un puerta más en los caminos para crecer como persona, recuerda que si se cierra una, existen miles que se abren, te has demostrado constancia, voluntad, iniciativa, fortaleza, un deseo de superación personal y estabilidad emocional.

Me despido de la persona más importante en esta guía, el centro de todo lo elaborado, como agradecimiento te comparto un fragmento del poema llamado "Carta a mi hijo", espero sea de tu agrado y te invito a que lo busques completo, ya sea escrito o en audio, estoy seguro que será totalmente de tu agrado.

"Quiere sólo una cosa y esa quiérela de corazón. Cuida de tu cuerpo pero no de tal manera como si fuera tu alma. Obedece a la autoridad y deja que otros la discutan. Se correcto con cualquier persona pero confíate difícilmente. No te mezcles en asuntos ajenos y los tuyos arréglos con diligencia. No adules a persona alguna y no te dejes adular. Honra a cada quien según su rango y deja que se avergüence si no lo merece. No quedes debiendo a persona alguna, pero se afable como si todos fueran tus acreedores. No quieras ser siempre generoso pero procura ser siempre justo. A nadie debes sacar canas, sin embargo, cuando obres con justicia no te preocupes por ellas. Desconfía de la gesticulación y procura que tus modales sean sencillos y correctos. Si tienes algo, ayuda y da con gusto, y no por ello te creas superior; y si nada tienes, ten a mano un trago de agua fresca y no por ello te creas menos. No lastimes a doncella alguna y piensa que tu madre también lo fue. No digas todo lo que sabes, pero siempre debes saber lo que dices. "

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Enfoque de investigación: Mixto

Este proyecto de tesis posee un enfoque mixto puesto que de acuerdo a Sampieri (año) existe una realidad conocida y una que se puede descubrir dentro de un medio natural, utilizando la medición y la cuantificación, tanto para conocer que está ocurriendo en el individuo o sociedad, haciendo uso de información para poder explicar y predecir, tanto para poder entender un fenómeno social en una realidad objetiva teniendo en mente el contexto, la interacción social y el tiempo.

5.2 Alcance de la investigación: Descriptiva

Basado en Sampieri se ha seleccionado el efectuar un estudio descriptivo al requerir investigación, recolección y evaluación de datos sobre este fenómeno. Permitiendo la posibilidad de ofrecer predicciones que beneficien el desarrollo de la sociedad.

Basado en Sampieri se ha seleccionado el efectuar un estudio Correlacional al intentar conocer el efecto de la Guía (...) en la muestra

seleccionada con el incremento de Felicidad de acuerdo al Inventario de autentica Felicidad.

5.3 Diseño de investigación: Cuasi experimental

Se aplica el diseño cuasi experimental de acuerdo a Sampieri, debido a que no se posee control absoluto que fundamenta el diseño experimental, pero si se manipula deliberadamente una variable (Guía) con el objetivo de observar su efecto a través de la comparación, interpretación y análisis.

5.4 Tipo de investigación: Aplicada

5.5 Delimitación de la población.

La población es de 100 personas entre 25 y 29 años, que residen en la Colonia Rafael Alvarado de la ciudad de Orizaba, Veracruz.

5.6 Selección de la muestra: No probabilística.

Fundamentado en Sampiere, la selección de la muestra será No probabilística, esto al no someter la elección de la muestra a la probabilidad sino por el contrario esta es seleccionada de manera directa.

La muestra será de 3 sujetos voluntarios de la población anteriormente seleccionada.

5.7 Instrumento de la prueba.

5.7.1 Inventario de Felicidad General

El Inventario de la Felicidad General elaborado por Martín P. Selligman consta de 24 reactivos con de opción múltiple, dónde elegirán la opción de las letras del abecedario entra A-E, la que mayormente se adecue al evaluado. Cada respuesta posee un valor específico entre 1 y 5 que produce un puntaje concreto

5.7.2 Escala de Fortalezas.

La escala de fortalezas humanas elaborado por Martín P. Selligman consta de 240 reactivos, de las cuales deberán elegir una letra del abecedario entre las siguientes opciones: A: Muy propio de mí, B: Propio de mí, C: Neutro, D: Poco propio de mí, E: Impropio de mí, que se adecue a sí misma.

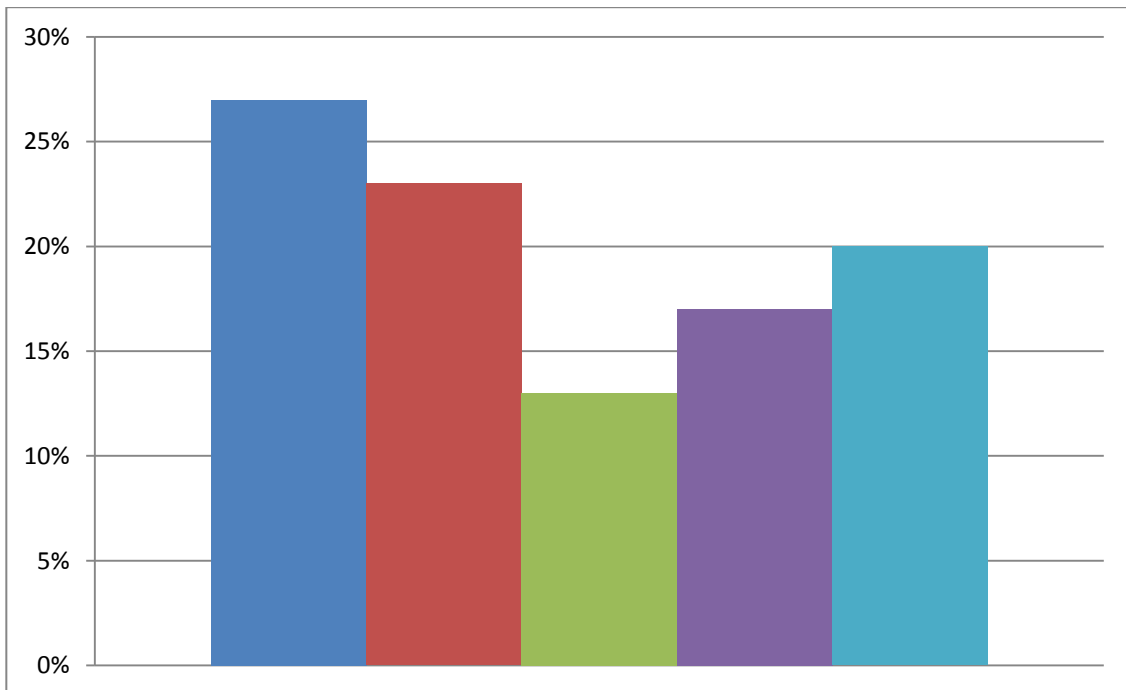
CAPÍTULO VI

RESULTADOS

6.1 Datos generales.

Se realizó la investigación en una muestra de 100 personas entre 25 y 29 años de la Col. Rafael Alvarado, de la cual el 27% contaba con la edad 25 años, el 23% tiene la edad de 26 años, sólo 13% contaba con 27 años, además del 17% que posee 28 años, mientras que siendo el resto 20% se mantiene en 29 años.

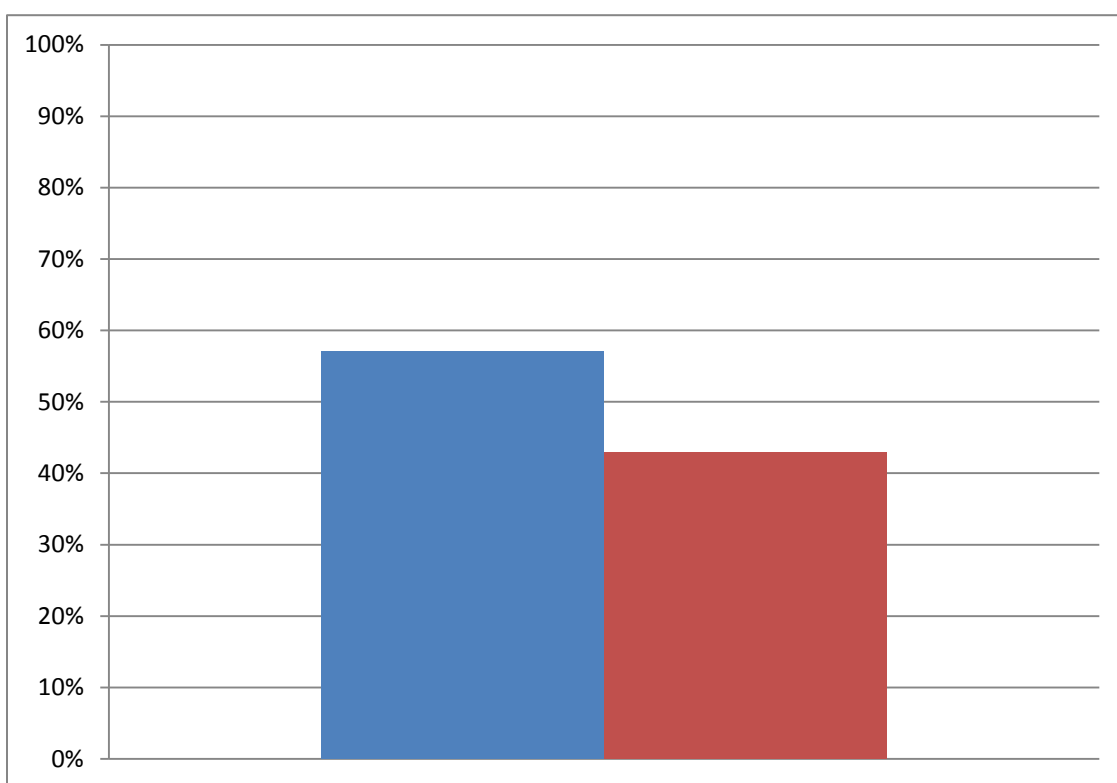
Categorización de la muestra por edad



Gráfica 1

La muestra utilizada para la investigación contempla 100 personas dentro de la edad de 25 y 29 años, dentro de este número de personas, se refleja que el 57% son varones, mientras que el 43% son mujeres.

Categorización de la muestra por sexo

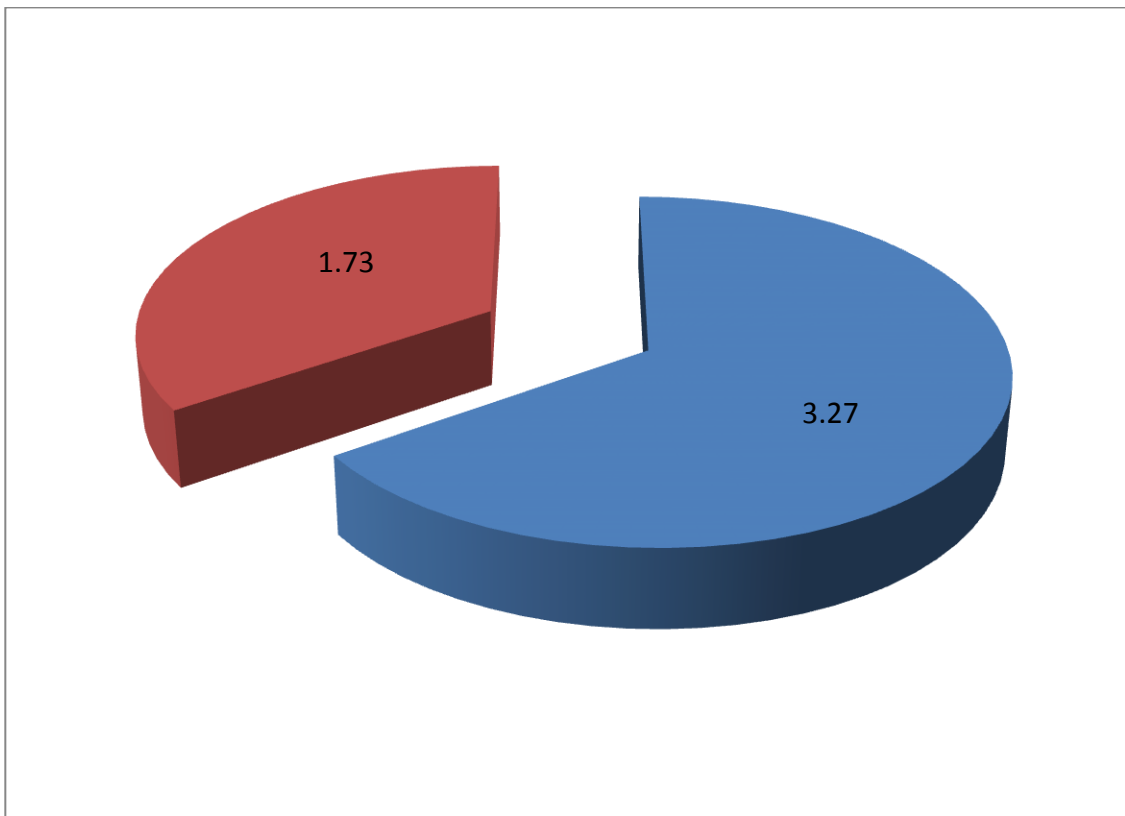


Gráfica 2

6.2 Análisis de las fortalezas humanas.

Dentro de la investigación se aplicó a la muestra dos inventarios, los cuales llevan los nombres de Inventario de Felicidad General e Inventario de Fortalezas Humanas. El primero determina la felicidad que posee el individuo, en este caso la muestra, siendo el valor mínimo 1 y el máximo 5, el puntaje obtenido por la muestra fue de 3.27 que puede observarse en la gráfica 3.

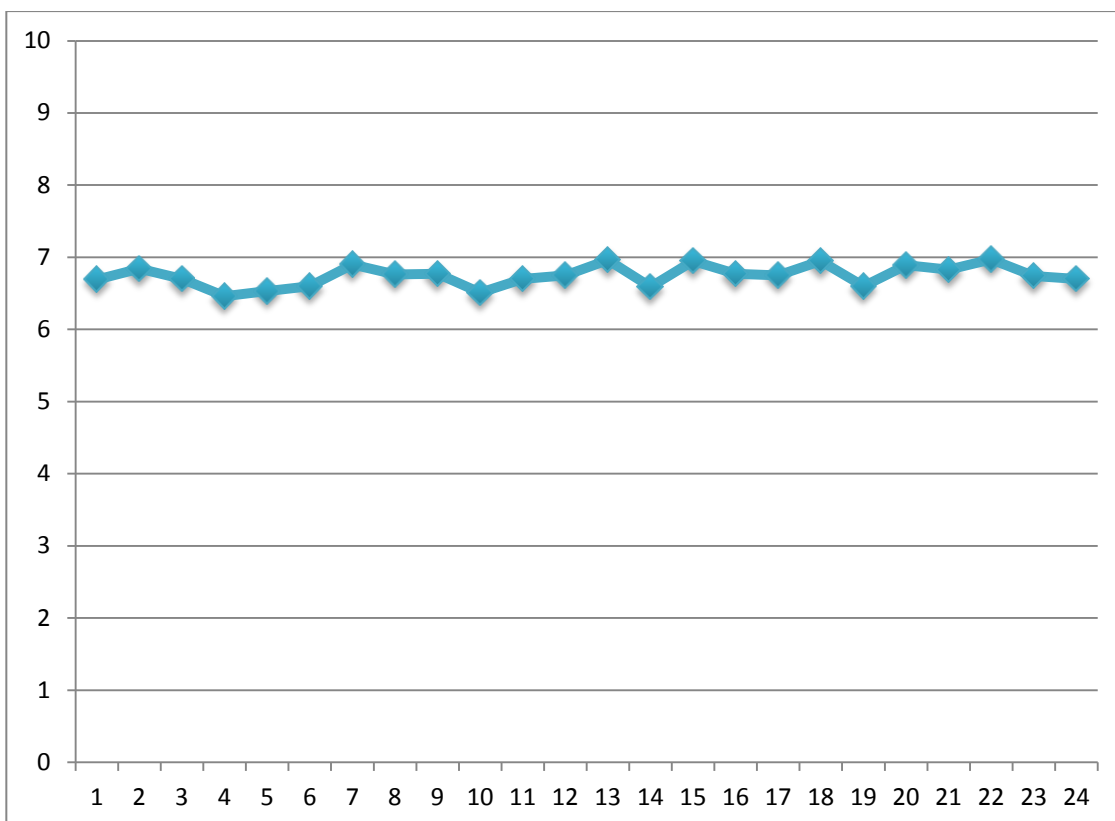
Felicidad general de la muestra



Gráfica 3

Las gráficas 4 y 5 muestran los resultados obtenidos del Inventario de Fortalezas Humanas las cuales tienen relación directa con la Felicidad.

Fortalezas Humanas de la Muestra



Gráfica 4

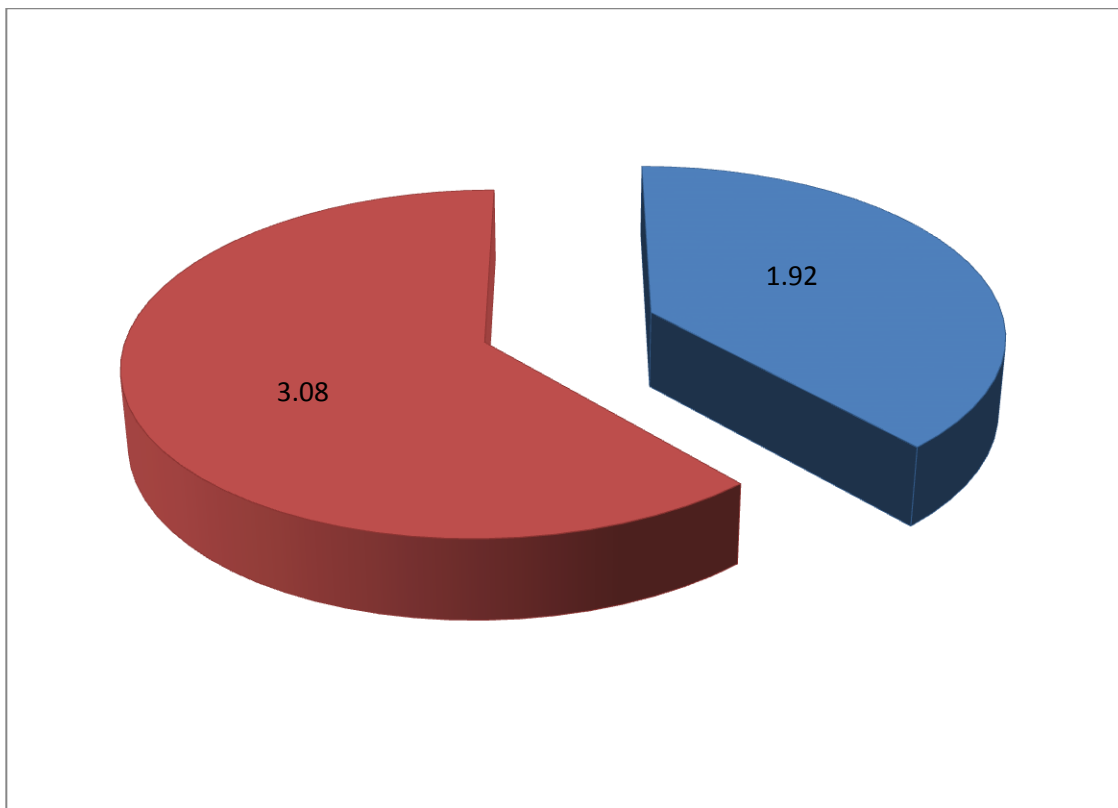
1.- Curiosidad	6.7	7.- Valor	6.9
2.- Amor al conocimiento	6.8	8.- Perseverancia	6.8
3.- Juicio	6.7	9.- Integridad	6.8
4.- Ingenio	6.5	10.- Amabilidad	6.7

5.- Perspectiva	6.5	11.- Amor	6.5
6.- Vitalidad	6.6	12.- Inteligencia Social	6.8
13.- Civismo	7.0	19.- Perdón	6.6
14.- Imparcialidad	6.6	20.- Gratitud	6.9
15.- Liderazgo	7.0	21.- Esperanza	6.8
16.- Autocontrol	6.8	22.- Espiritualidad	7.0
17.- Prudencia	6.8	23.- Apreciación de la belleza	6.7
18.- Humildad	7.0	24.- Humor	6.7

6.3 Análisis de la aplicación

Se consideró para la aplicación de la guía "Tú eres la clave" a tres voluntarios de la muestra a los que llamamos sujetos A, B y C. Cada uno respondió a los dos inventarios con el objetivo de conocer su valor previo a la aplicación de la guía para así compararlos a los resultados posteriores.

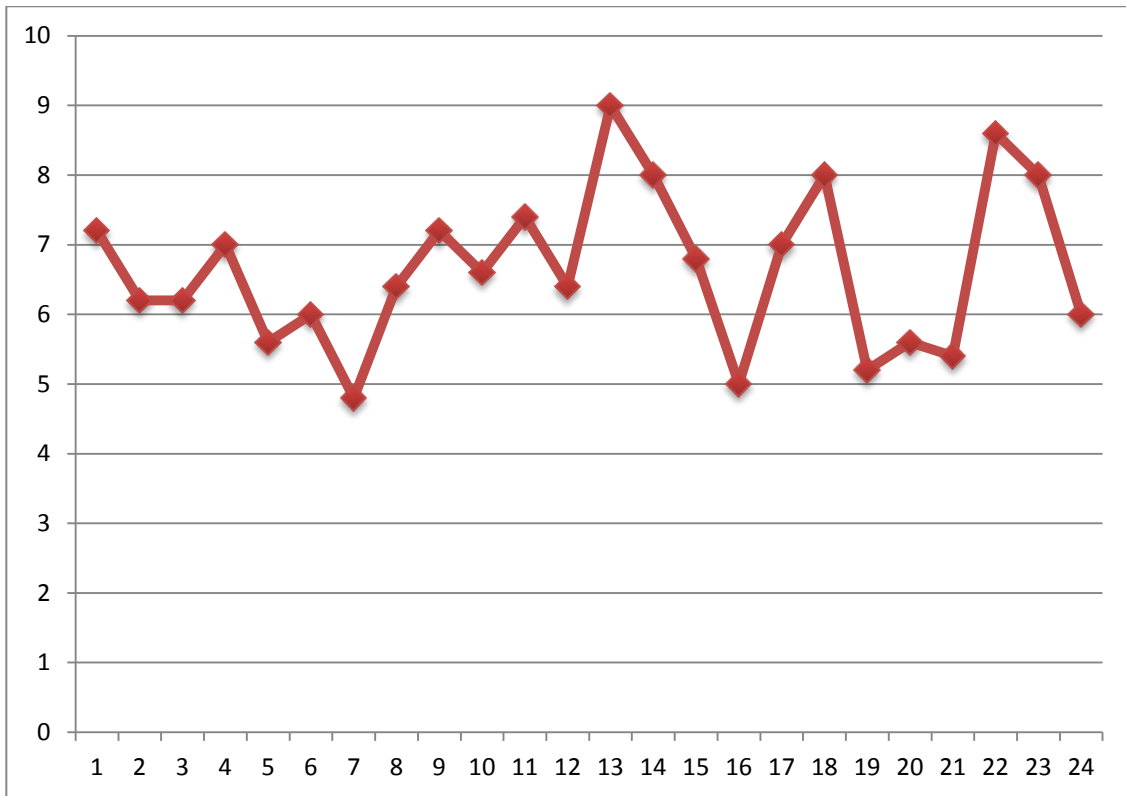
Felicidad General Sujeto A previo a la guía



Gráfica 5

El nivel de Felicidad del Sujeto A es equivalente a 1.92 siendo el más bajo de los tres sujetos.

Fortalezas Humanas del sujeto A previo a la guía



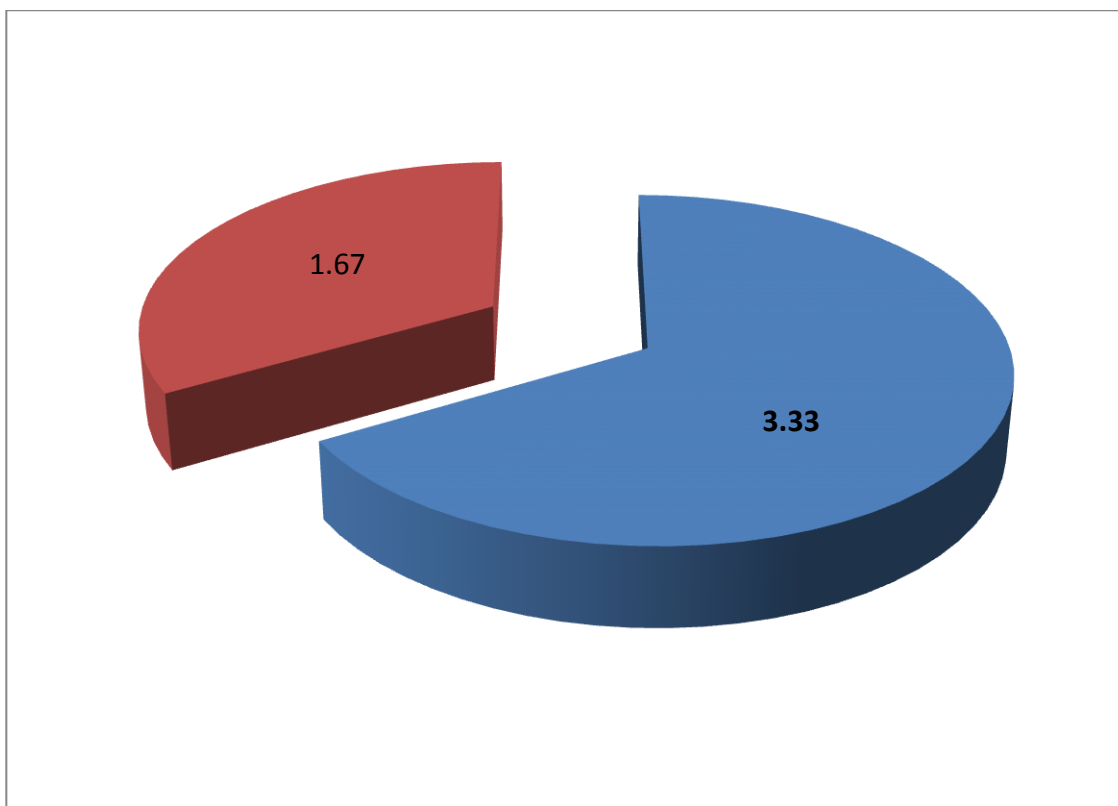
Gráfica 6

1.- Curiosidad	7.2	7.- Valor	4.8
2.- Amor al conocimiento	6.2	8.- Perseverancia	6.4
3.- Juicio	6.2	9.- Integridad	7.2
4.- Ingenio	7.0	10.- Amabilidad	6.6
5.- Perspectiva	5.6	11.- Amor	7.4
6.- Vitalidad	6.0	12.- Inteligencia Social	6.4

13.- Civismo	9.0	19.- Perdón	5.2
14.- Imparcialidad	8.0	20.- Gratitud	5.6
15.- Liderazgo	6.8	21.- Esperanza	5.4
16.- Autocontrol	5.0	22.- Espiritualidad	8.6
17.- Prudencia	7.0	23.- Apreciación de la belleza	8.0
18.- Humildad	8.0	24.- Humor	6.0

Las Gráfica 6 representa los resultados obtenidos por el sujeto A, los cuales reflejan una inestabilidad marcada por obtener puntajes polarizados, es decir, posee los valores distantes entre sí.

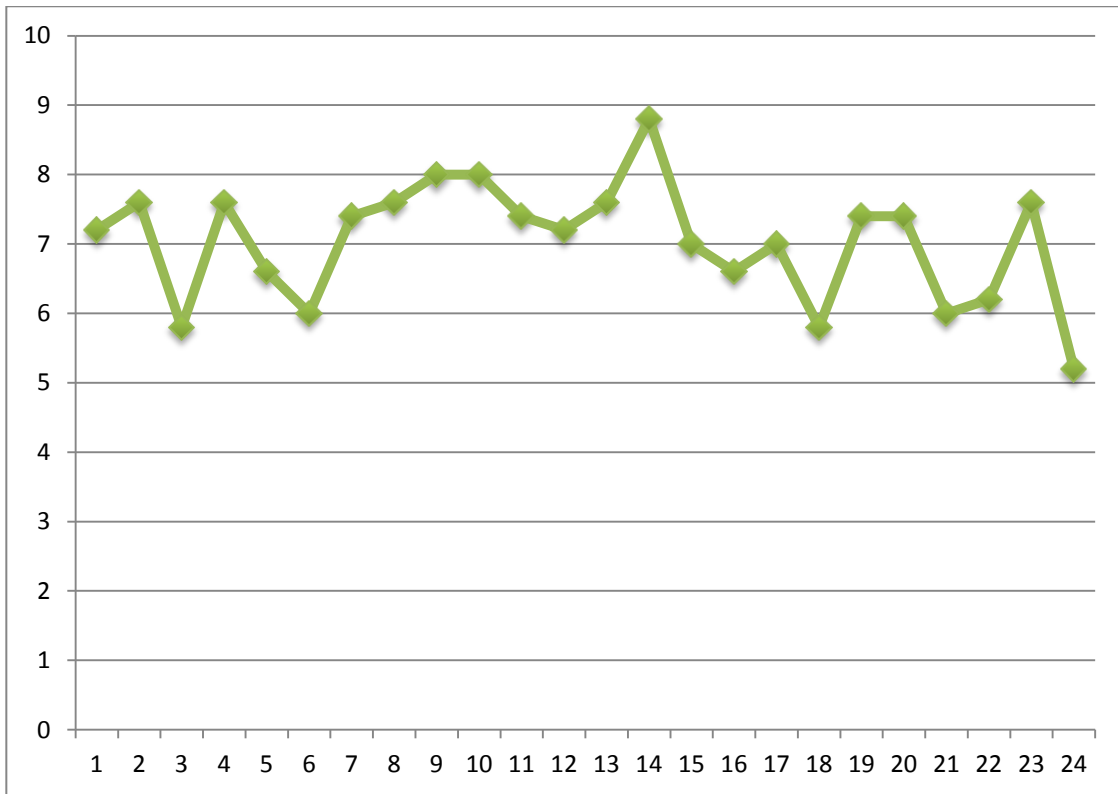
Felicidad General Sujeto B previo a la guía



Gráfica 7

La Felicidad que el sujeto B presentó previo a la aplicación de la guía fue de 3.33, el cual no sólo es un valor mayor al de la muestra investigada, sino también el más alto de los tres sujetos de estudio.

Fortalezas Humanas del sujeto B previo a la guía



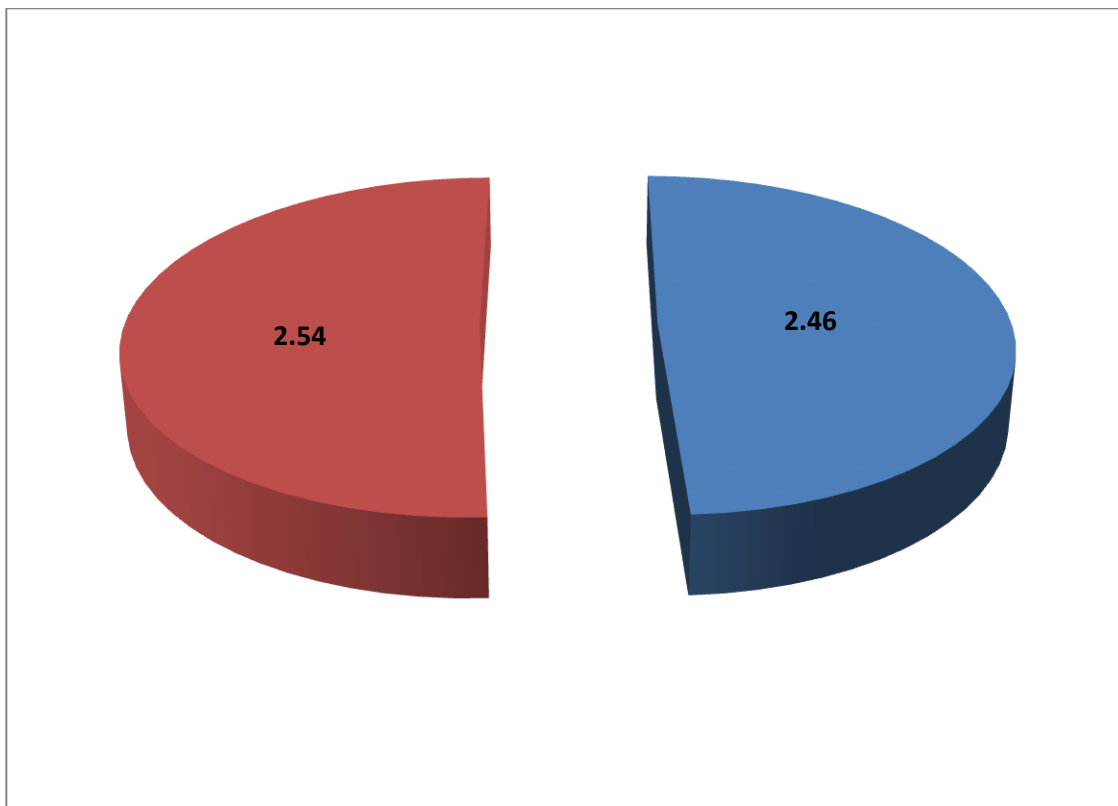
Gráfica 8

1.- Curiosidad	7.2	7.- Valor	7.4
2.- Amor al conocimiento	7.6	8.- Perseverancia	7.6
3.- Juicio	5.8	9.- Integridad	8.0
4.- Ingenio	7.6	10.- Amabilidad	8.0
5.- Perspectiva	6.6	11.- Amor	7.4
6.- Vitalidad	6.0	12.- Inteligencia Social	7.2

13.- Civismo	7.6	19.- Perdón	7.4
14.- Imparcialidad	8.8	20.- Gratitud	7.4
15.- Liderazgo	7.0	21.- Esperanza	6.0
16.- Autocontrol	6.6	22.- Espiritualidad	6.2
17.- Prudencia	7.0	23.- Apreciación de la belleza	7.6
18.- Humildad	5.8	24.- Humor	5.2

Las gráfica 8 presenta los valores obtenidos por parte del sujeto B en el Inventario de Fortalezas Humanas, se puede observar regularidad en los puntajes, además de encontrarse la mayoría dentro y por encima de la media.

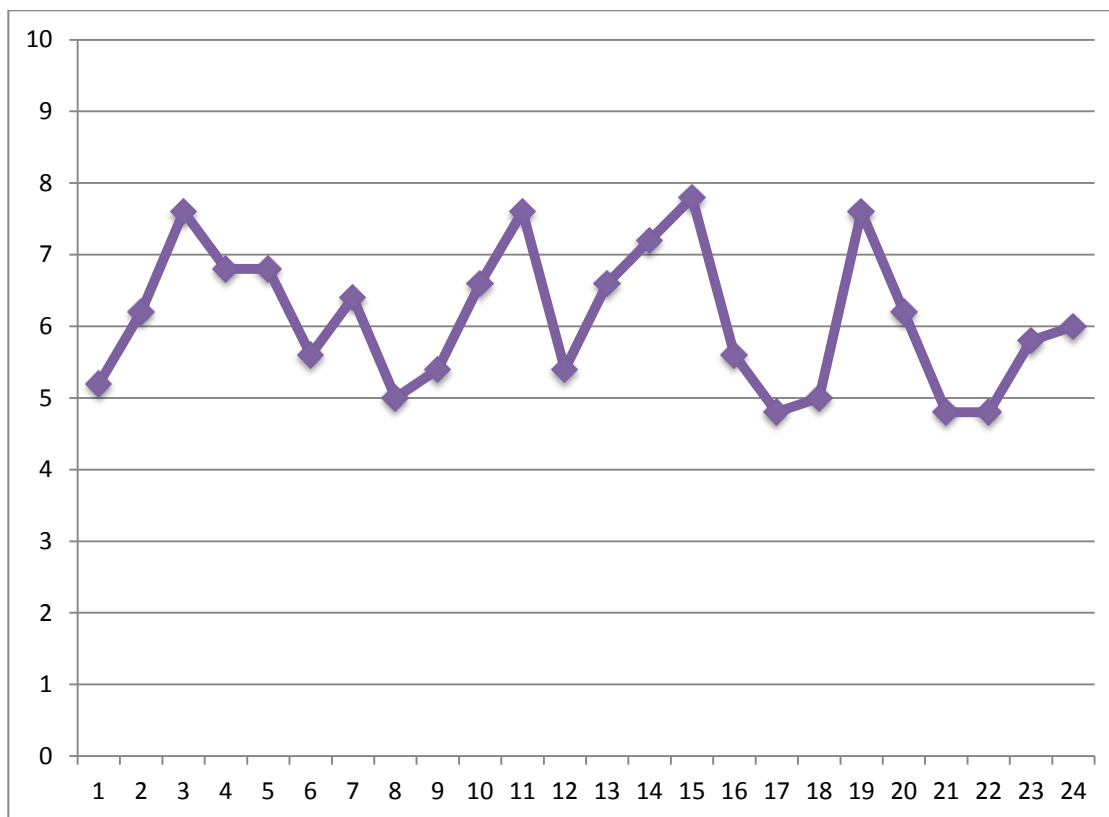
Felicidad General Sujeto C previo a la guía



Gráfica 9

El sujeto C se encuentra por debajo de la media en el Inventario de Felicidad General de 2.46.

Fortalezas Humanas del sujeto C previo a la guía



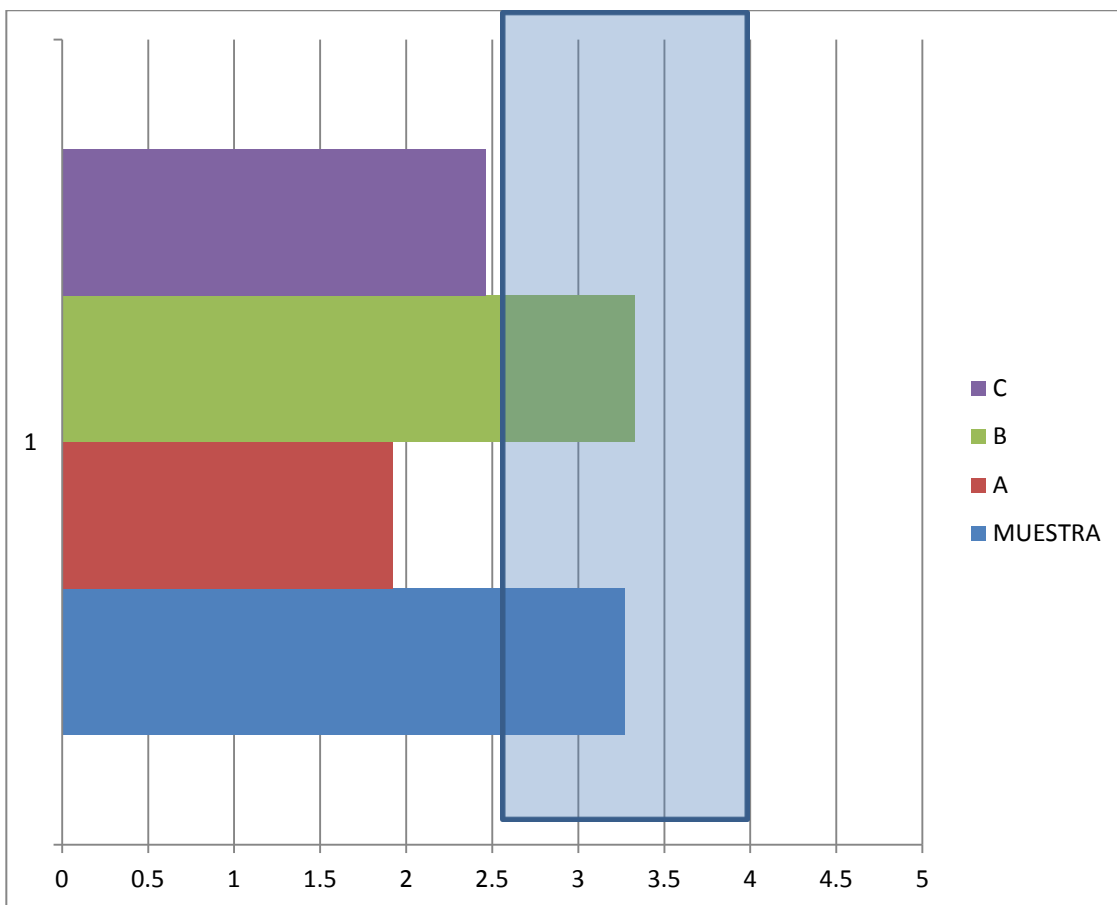
Gráfica 10

1.- Curiosidad	5.2	7.- Valor	6.4
2.- Amor al conocimiento	6.2	8.- Perseverancia	5.0
3.- Juicio	7.6	9.- Integridad	5.4
4.- Ingenio	6.8	10.- Amabilidad	6.6
5.- Perspectiva	6.8	11.- Amor	7.6
6.- Vitalidad	5.6	12.- Inteligencia Social	5.4

13.- Civismo	6.6	19.- Perdón	7.6
14.- Imparcialidad	7.2	20.- Gratitud	6.2
15.- Liderazgo	7.8	21.- Esperanza	4.8
16.- Autocontrol	5.6	22.- Espiritualidad	4.8
17.- Prudencia	4.8	23.- Apreciación de la belleza	5.8
18.- Humildad	5.0	24.- Humor	6.0

El sujeto C muestra en la gráfica 10 de Fortalezas Humanas en su mayoría puntajes menores a la muestra.

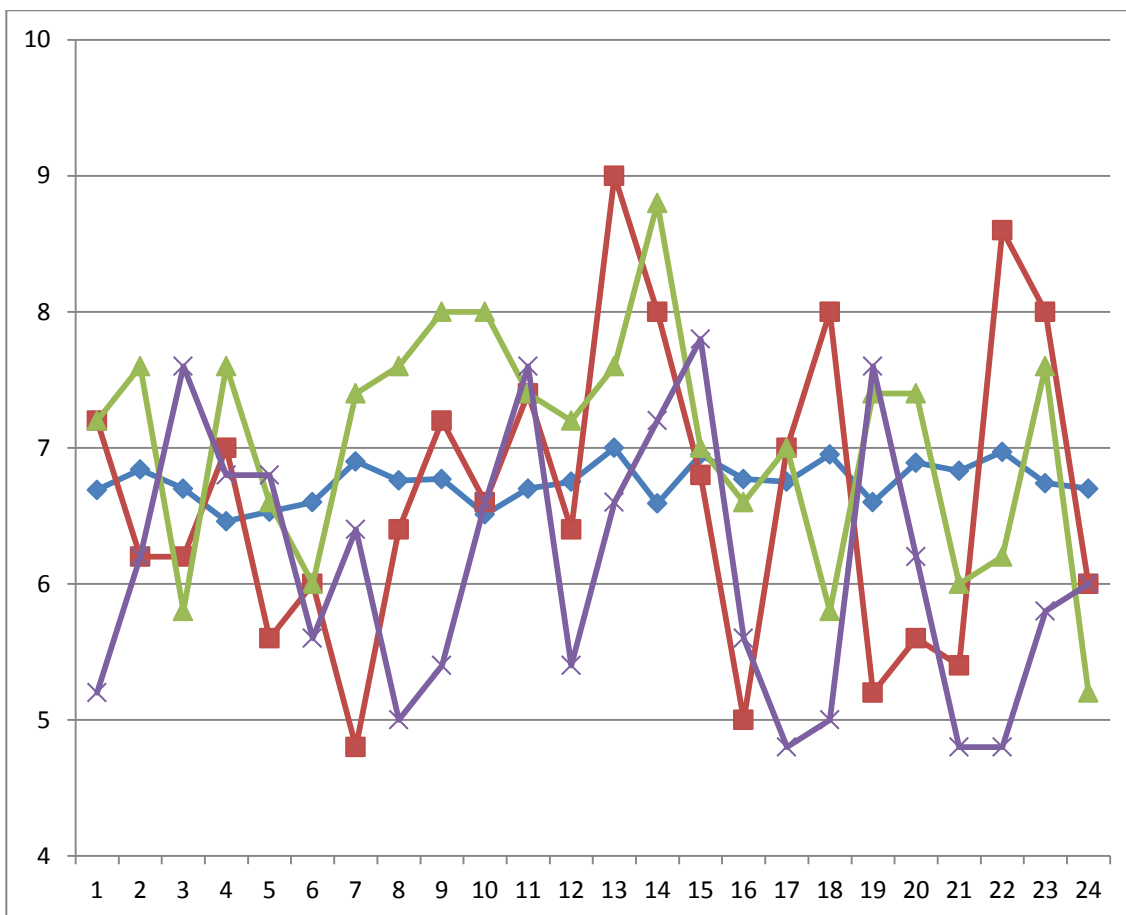
Comparación de Felicidad Previo a la guía.



Gráfica 11

La gráfica 11 presenta la comparación del nivel de Felicidad entre la muestra y los tres sujetos de estudio, puede observarse que sólo el sujeto B se encuentra dentro nuestra media con un puntaje de 3.33, por otra parte los sujetos A y C se posicionan por debajo de nuestro rango establecido obteniendo un puntaje de 1.92 y 2.46 respectivamente.

Comparación de Fortalezas Humanas previo a la guía



Gráfica 12

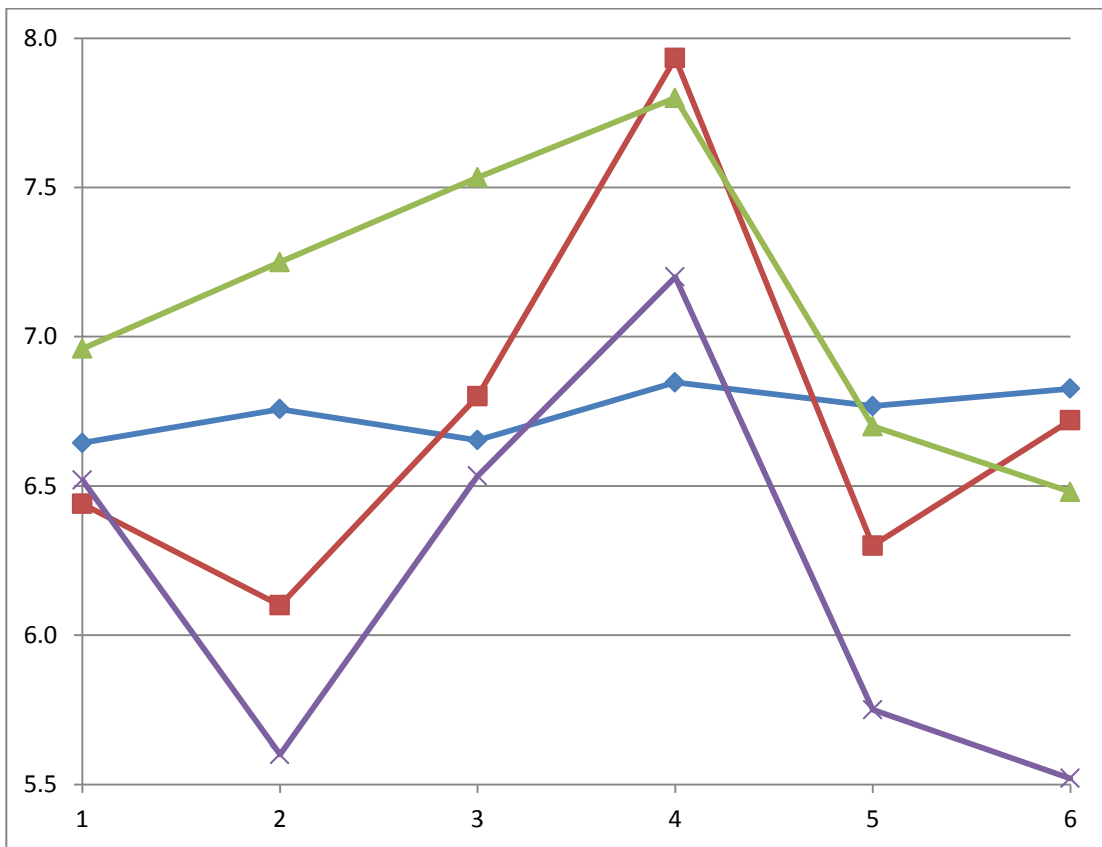
	MUESTRA	A	B	C
1 Curiosidad	6.7	7.2	7.2	5.2
2 A. Conoc.	6.8	6.2	7.6	6.2
3 Juicio	6.7	6.2	5.8	7.6
4 Ingenio	6.5	7.0	7.6	6.8
5 Perspectiva	6.5	5.6	6.6	6.8
6 Vitalidad	6.6	6.0	6.0	5.6

7 Valor	6.9	4.8	7.4	6.4
8 Perseverancia	6.8	6.4	7.6	5.0
9 Integridad	6.8	7.2	8.0	5.4
10 Amabilidad	6.5	6.6	8.0	6.6
11 Amor	6.7	7.4	7.4	7.6
12 Inte. Soc.	6.8	6.4	7.2	5.4
13 Civismo	7.0	9.0	7.6	6.6
14 Imparcialidad	6.6	8.0	8.8	7.2
15 Liderazgo	7.0	6.8	7.0	7.8
16 Autocontrol	6.8	5.0	6.6	5.6
17 Prudencia	6.8	7.0	7.0	4.8
18 Humildad	7.0	8.0	5.8	5.0
19 Perdón	6.6	5.2	7.4	7.6
20 Gratitud	6.9	5.6	7.4	6.2
21 Esperanza	6.8	5.4	6.0	4.8
22 Espiritualidad	7.0	8.6	6.2	4.8
23 Apre. Belleza	6.7	8.0	7.6	5.8
24 Humor	6.7	6.0	5.2	6.0

Las gráfica 12 refleja la comparación entre los elementos antes mencionados en las 24 Fortalezas Humanas. Observamos que los sujetos A y C presentan puntajes notablemente polarizados, es decir, no se muestran datos constantes, entre los 4 sujetos de comparación A y C muestran los puntajes más

altos y a su vez los más bajos de las gráficas. Esta observación refleja una inestabilidad, siendo esto factor directo en el puntaje de Felicidad obtenido, además el mismo patrón se observará en la gráfica 24 donde se comparan los resultados obtenidos en las virtudes que posee cada uno.

Comparación de las 6 virtudes previo a la aplicación de la guía



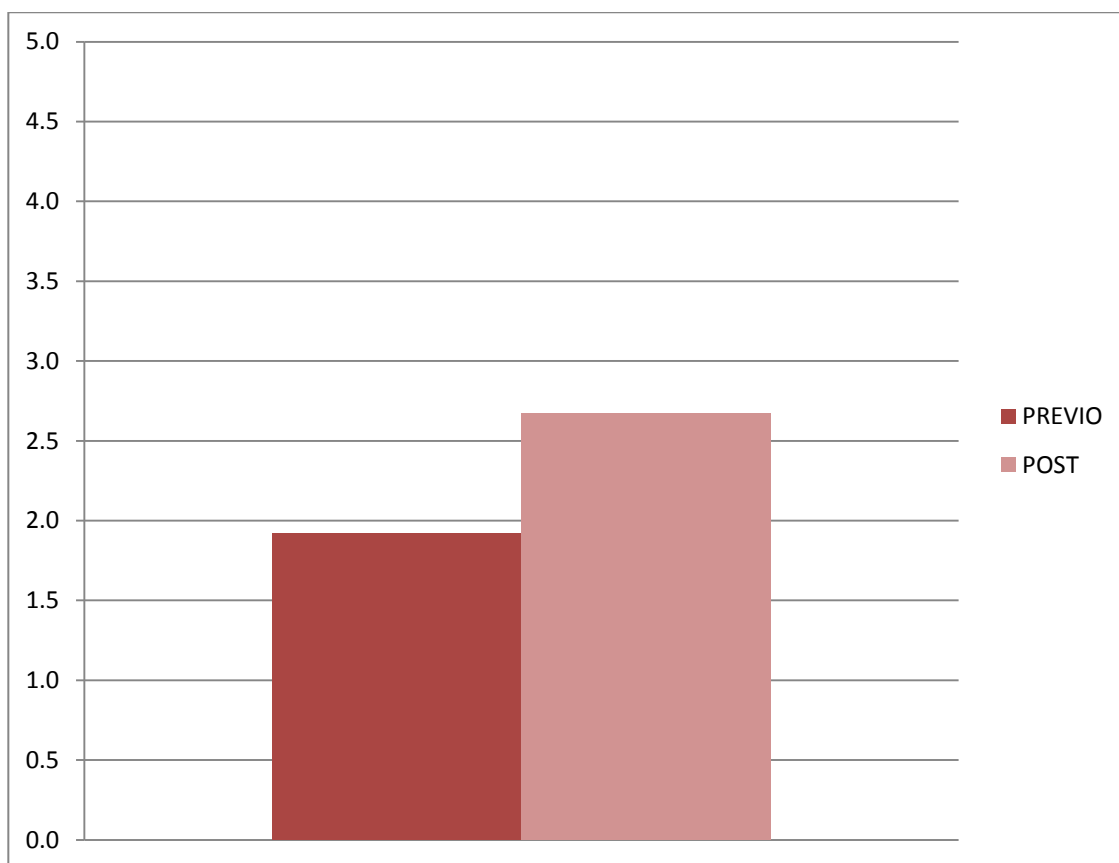
Gráfica 13

	MUESTRA	A	B	C
VIRTUD I	6.64	6.44	6.96	6.52
VIRTUD II	6.76	6.10	7.25	5.60
VIRTUD III	6.65	6.80	7.53	6.53
VIRTUD IV	6.85	7.93	7.80	7.20
VIRTUD V	6.77	6.30	6.70	5.75
VIRTUD VI	6.83	6.72	6.48	5.52

6.4 Análisis de resultados

En este apartado se presentarán los resultados obtenidos por parte de los tres sujetos con el fin de observar los cambios producidos de acuerdo al Inventario de Felicidad General e Inventario de Fortalezas Humanas por el uso de la guía psicológica “Tú eres la clave”.

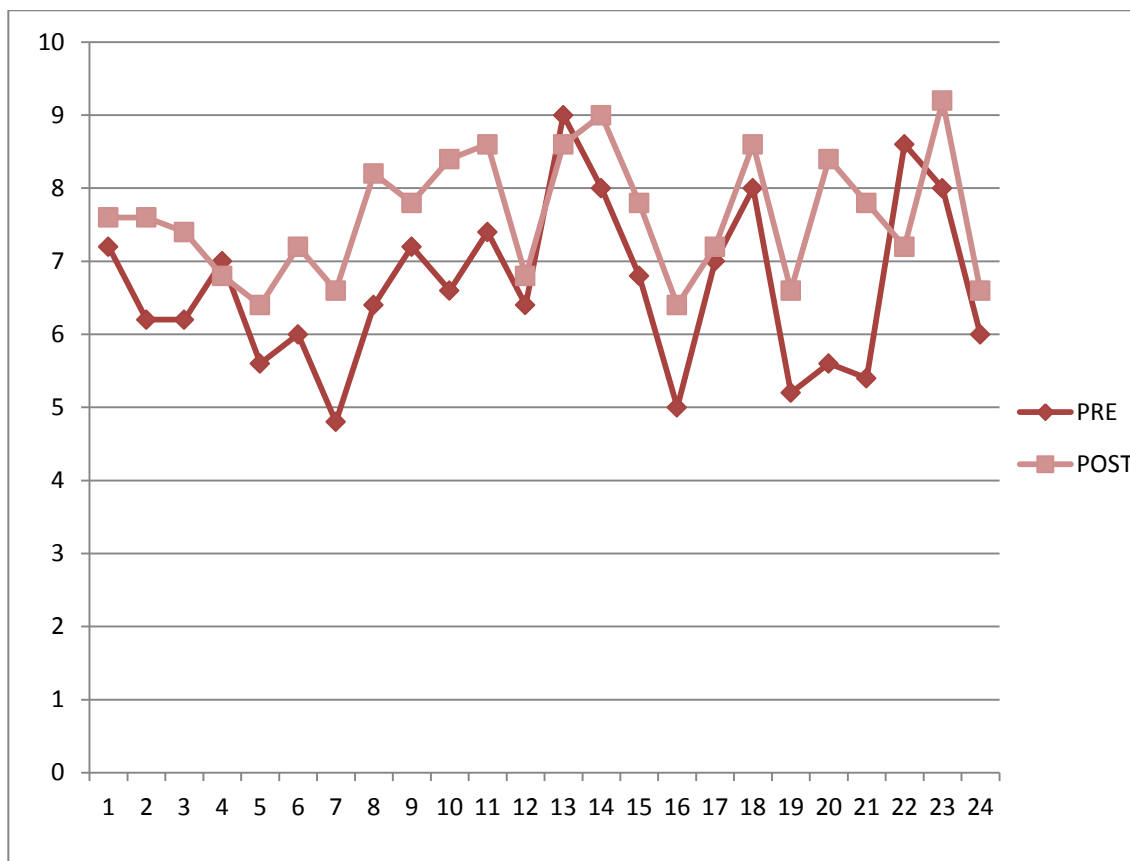
Comparación de Felicidad del Sujeto A previo y post a la guía



Gráfica 14

Puede observarse en la gráfica 14 un incremento en el de Felicidad 1.92 a 2.67 posterior a la aplicación de la guía en el sujeto A.

Comparación de Fortalezas Humanas del sujeto A previo y post a la guía



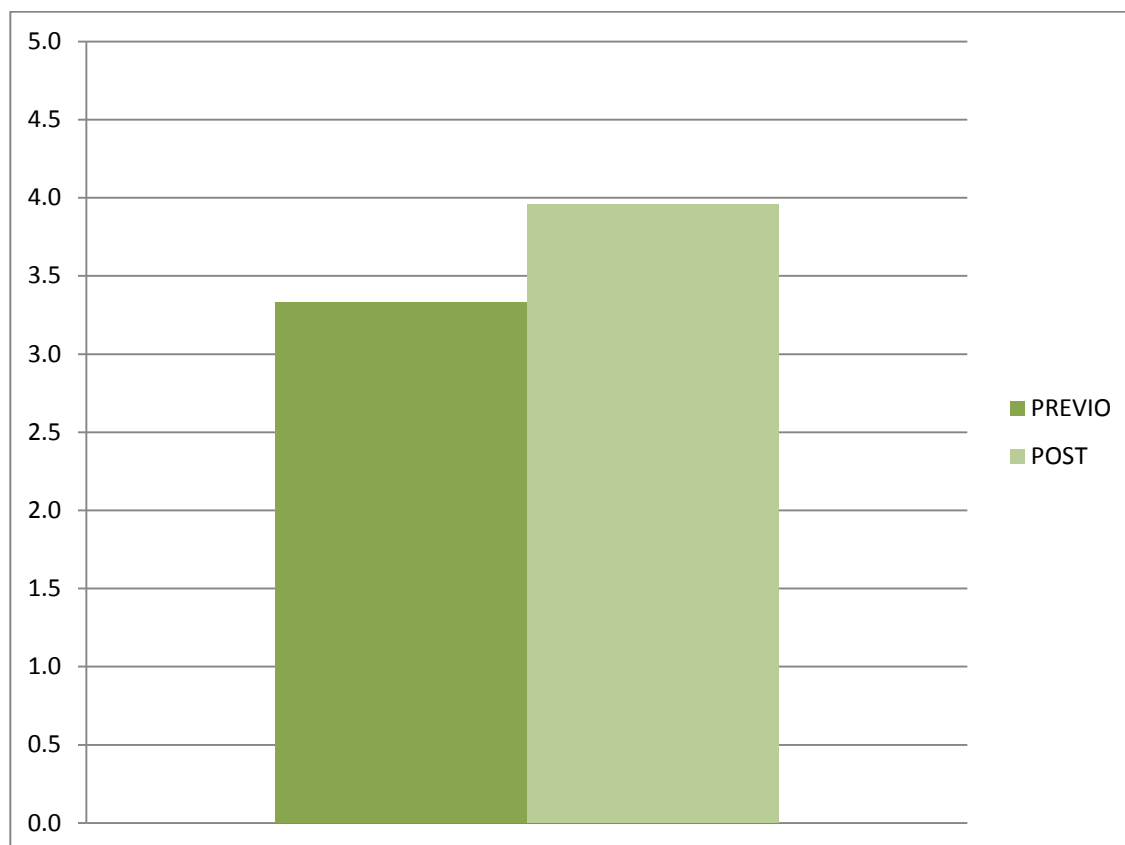
Gráfica 15

La gráfica 15 muestra un incremento en las Fortalezas Humanas en el sujeto A post a la guía “Tú eres la clave” a excepción de la fortaleza 4, 13 y 22 la cual sufrió una disminución de 0.2, 0.4 y 0.6 respectivamente.

		PRE	POST
1	Curiosidad	7.2	7.6
2	A. Conocimiento	6.2	7.6
3	Juicio	6.2	7.4
4	Ingenio	7.0	6.8
5	Perspectiva	5.6	6.4
6	Vitalidad	6.0	7.2
7	Valor	4.8	6.6
8	Perseverancia	6.4	8.2
9	Integridad	7.2	7.8
10	Amabilidad	6.6	8.4
11	Amor	7.4	8.6
12	Inteligencia Soc.	6.4	6.8
13	Civismo	9.0	8.6
14	Imparcialidad	8.0	9.0
15	Liderazgo	6.8	7.8
16	Autocontrol	5.0	6.4
17	Prudencia	7.0	7.2
18	Humildad	8.0	8.6
19	Perdón	5.2	6.6
20	Gratitud	5.6	8.4
21	Esperanza	5.4	7.8
22	Espiritualidad	8.6	7.2

23	Appe. Belleza	8.0	9.2
24	Humor	6.0	6.6

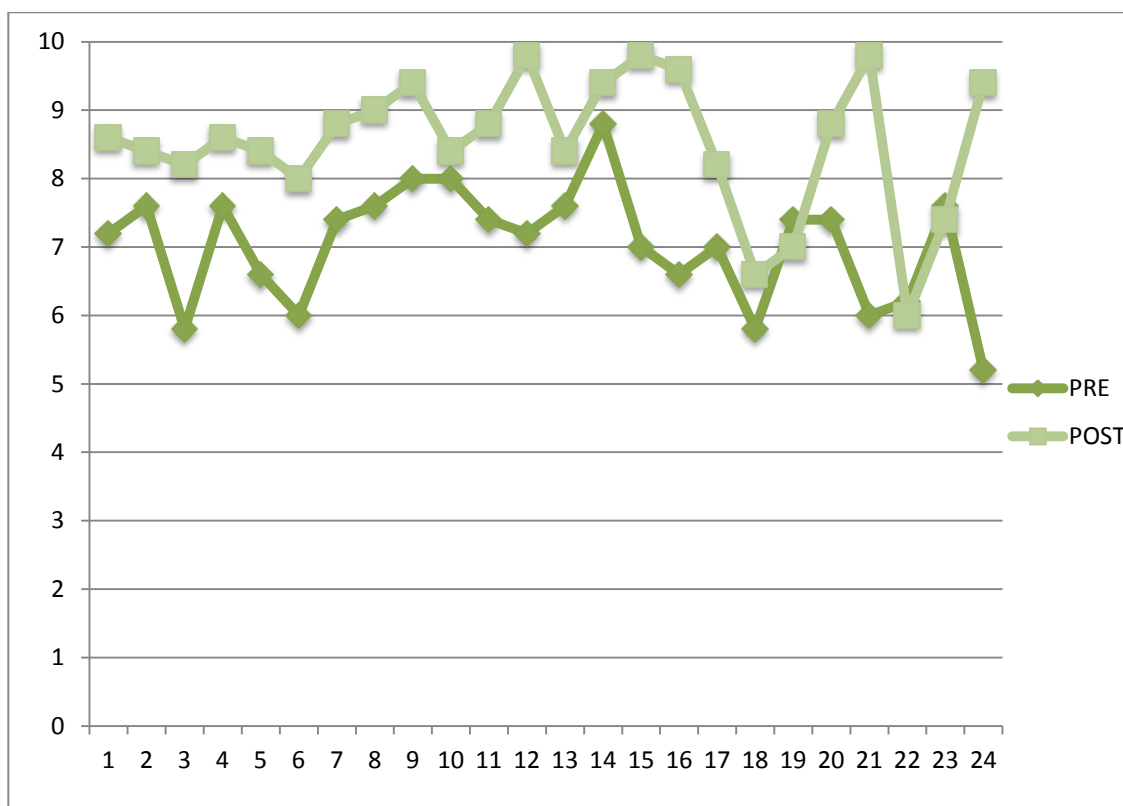
Comparación de Felicidad del Sujeto B previo y post a la guía



Gráfica 16

Puede observarse en la gráfica 31 un incremento en el puntaje de Felicidad de 3.33 a 3.96 posterior a la aplicación de la guía en el sujeto B.

Comparación de Fortalezas Humanas del sujeto B previo y post a la guía



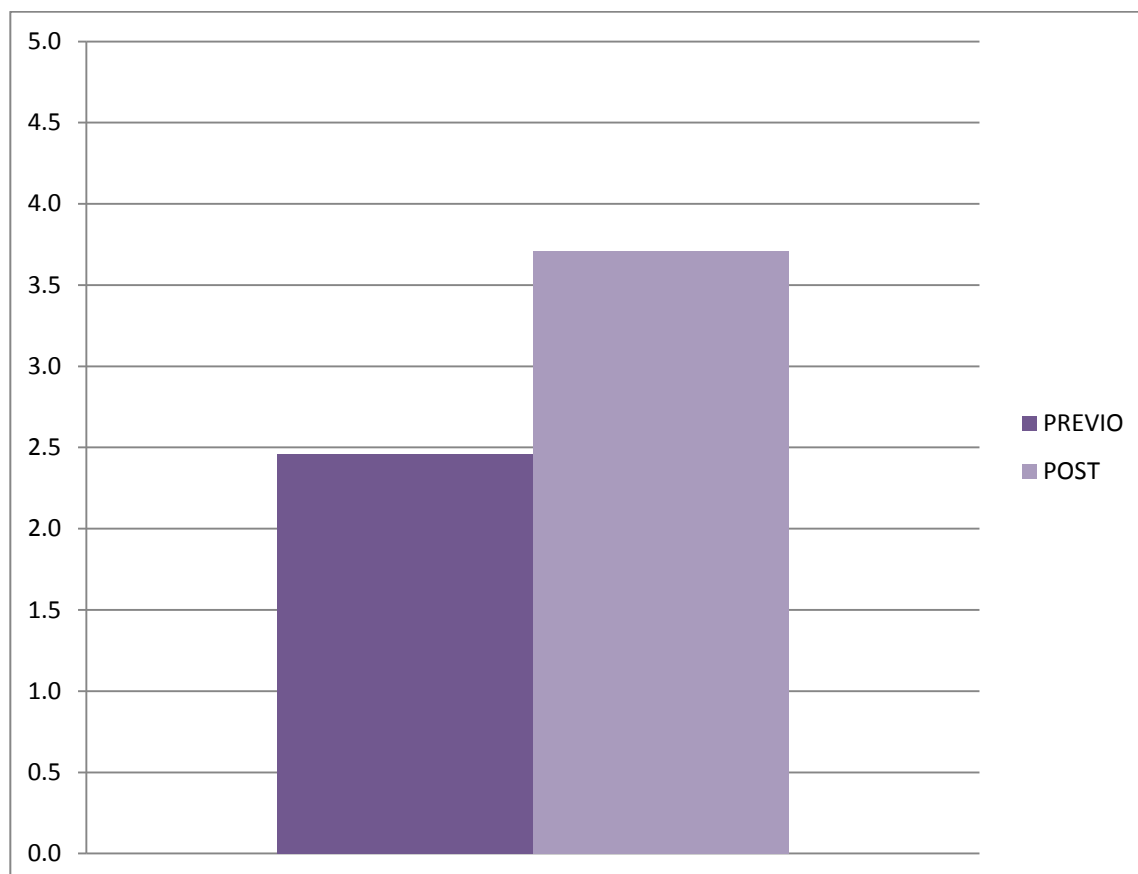
Gráfica 17

La gráfica 17 muestra un incremento en las Fortalezas Humanas evaluadas en el sujeto B post a la guía “Tú eres la clave” con excepción de las fortalezas 19, 22 y 23, las cuales sufrieron una disminución de 0.4, 0.2 y 0.2 respectivamente.

		PRE	POST
1	Curiosidad	7.2	8.6
2	A. Conocimiento	7.6	8.4
3	Juicio	5.8	8.2
4	Ingenio	7.6	8.6
5	Perspectiva	6.6	8.4
6	Vitalidad	6.0	8.0
7	Valor	7.4	8.8
8	Perseverancia	7.6	9.0
9	Integridad	8.0	9.4
10	Amabilidad	8.0	8.4
11	Amor	7.4	8.8
12	Inteligencia Soc.	7.2	9.8
13	Civismo	7.6	8.4
14	Imparcialidad	8.8	9.4
15	Liderazgo	7.0	9.8
16	Autocontrol	6.6	9.6
17	Prudencia	7.0	8.2
18	Humildad	5.8	6.6
19	Perdón	7.4	7.0
20	Gratitud	7.4	8.8
21	Esperanza	6.0	9.8
22	Espiritualidad	6.2	6.0

23	Appe. Belleza	7.6	7.4
24	Humor	5.2	9.4

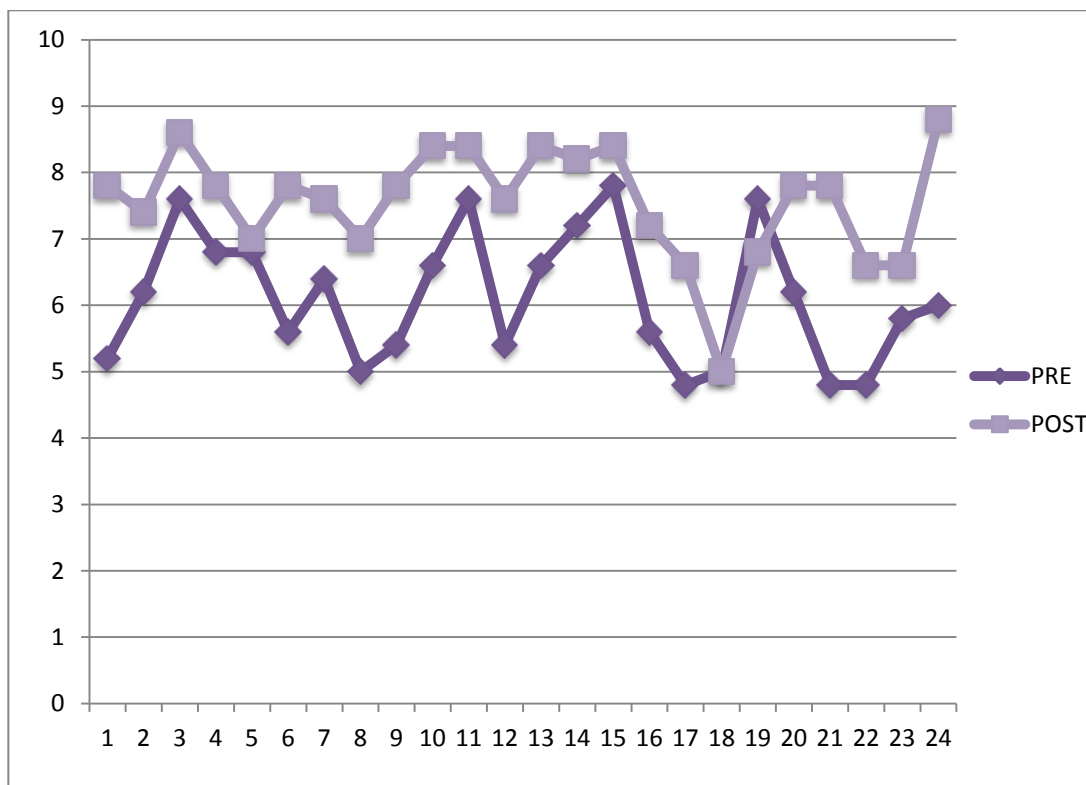
Comparación de Felicidad del Sujeto C previo y post a la guía



Gráfica 18

Puede observarse en la gráfica 18 un incremento en el puntaje de Felicidad de 2.46 a 3.71 posterior a la aplicación de la guía en el sujeto C.

Comparación de Fortalezas Humanas del sujeto C previo y post a la guía



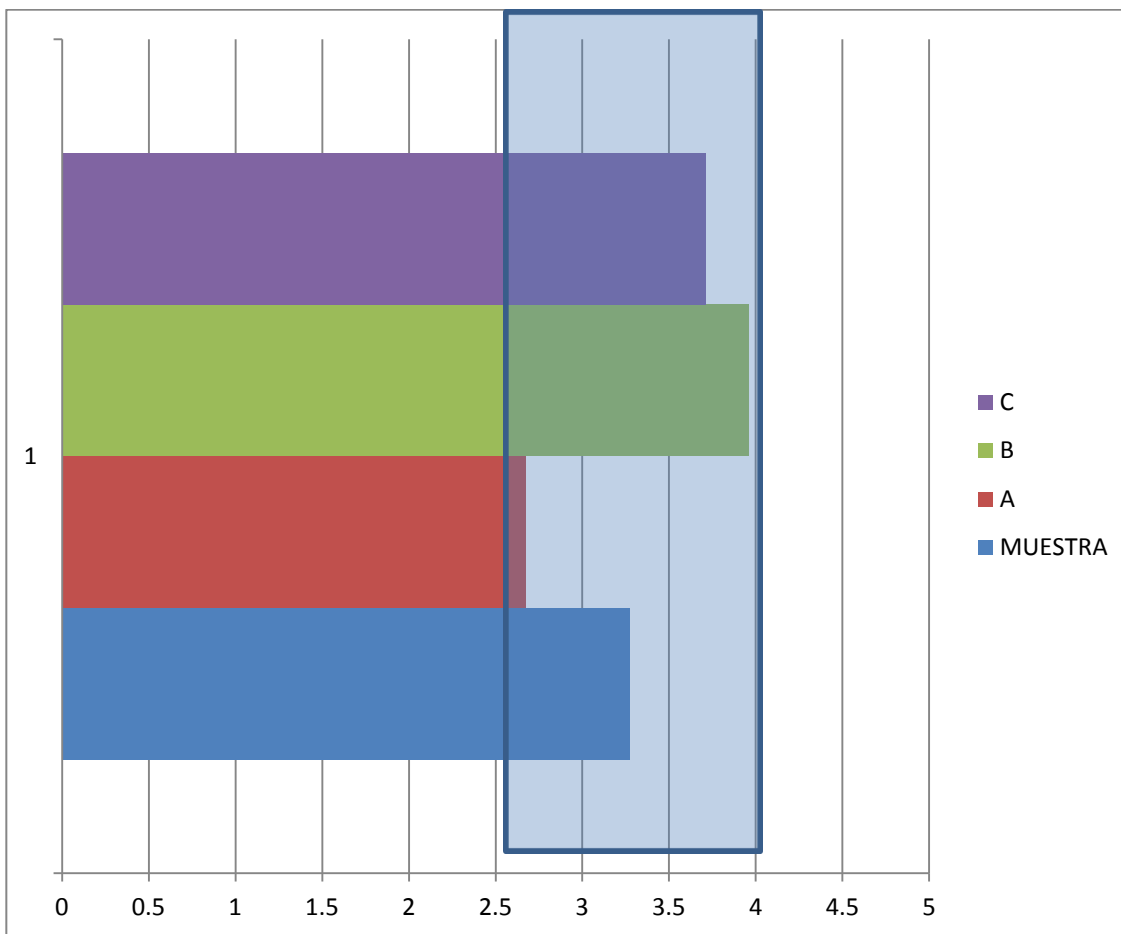
Gráfica 19

La gráfica 19 muestra un incremento en todas las Fortalezas Humanas en el sujeto C post a la guía “Tú eres la clave” con excepción de la fortaleza 18 donde se mantuvo el mismo valor y la fortaleza 19, la cuales sufrió una disminución de 0.6.

		PRE	POST
1	Curiosidad	5.2	7.8
2	A. Conocimiento	6.2	7.4
3	Juicio	7.6	8.6
4	Ingenio	6.8	7.8
5	Perspectiva	6.8	7.0
6	Vitalidad	5.6	7.8
7	Valor	6.4	7.6
8	Perseverancia	5.0	7.0
9	Integridad	5.4	7.8
10	Amabilidad	6.6	8.4
11	Amor	7.6	8.4
12	Inteligencia Soc.	5.4	7.6
13	Civismo	6.6	8.4
14	Imparcialidad	7.2	8.2
15	Liderazgo	7.8	8.4
16	Autocontrol	5.6	7.2
17	Prudencia	4.8	6.6
18	Humildad	5.0	5.0
19	Perdón	7.6	6.8
20	Gratitud	6.2	7.8
21	Esperanza	4.8	7.8
22	Espiritualidad	4.8	6.6

23	Apr. Belleza	5.8	6.6
24	Humor	6.0	8.8

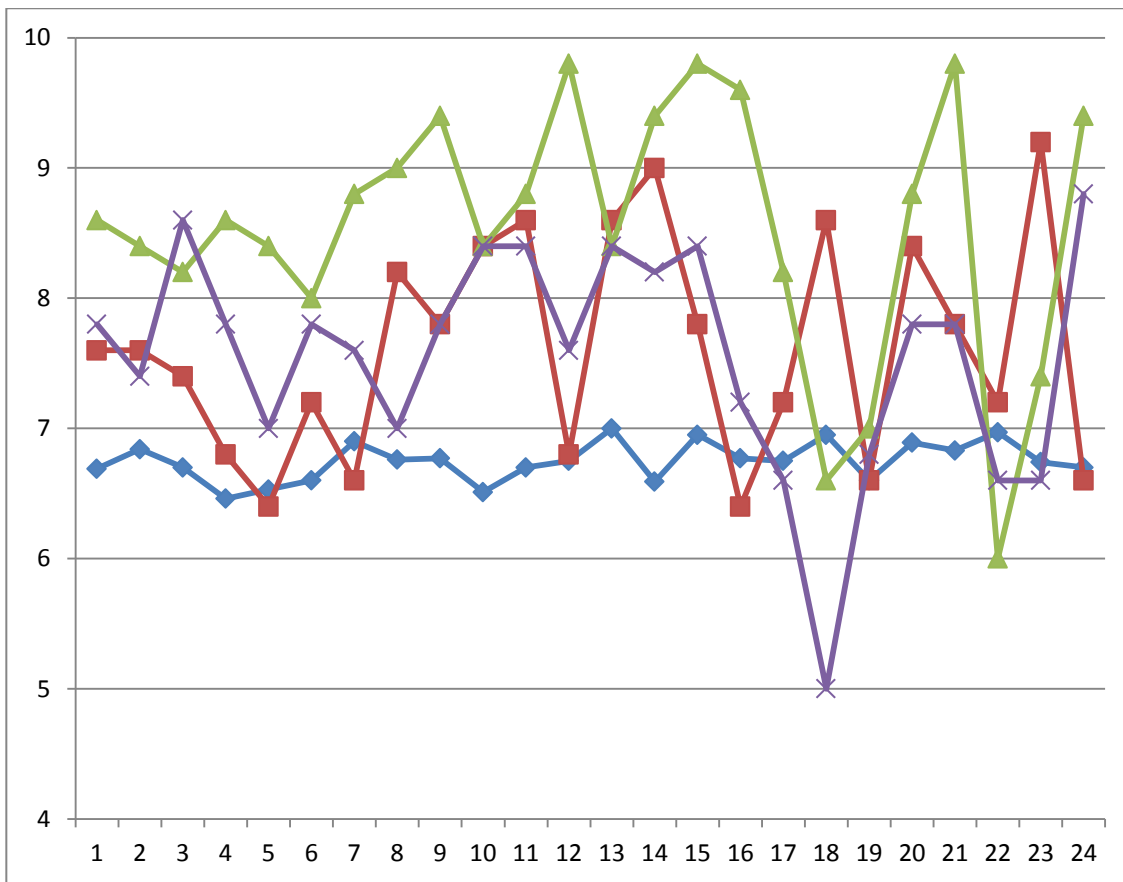
Comparación de Felicidad post a la guía.



Gráfica 20

Esta gráfica demuestra el incremento de Felicidad de todos los sujetos que utilizaron la guía “Tú eres la clave” encontrándose dentro del parámetro determinado por la muestra.

Comparación de Fortalezas Humanas de la 1 a la 12 post a la guía

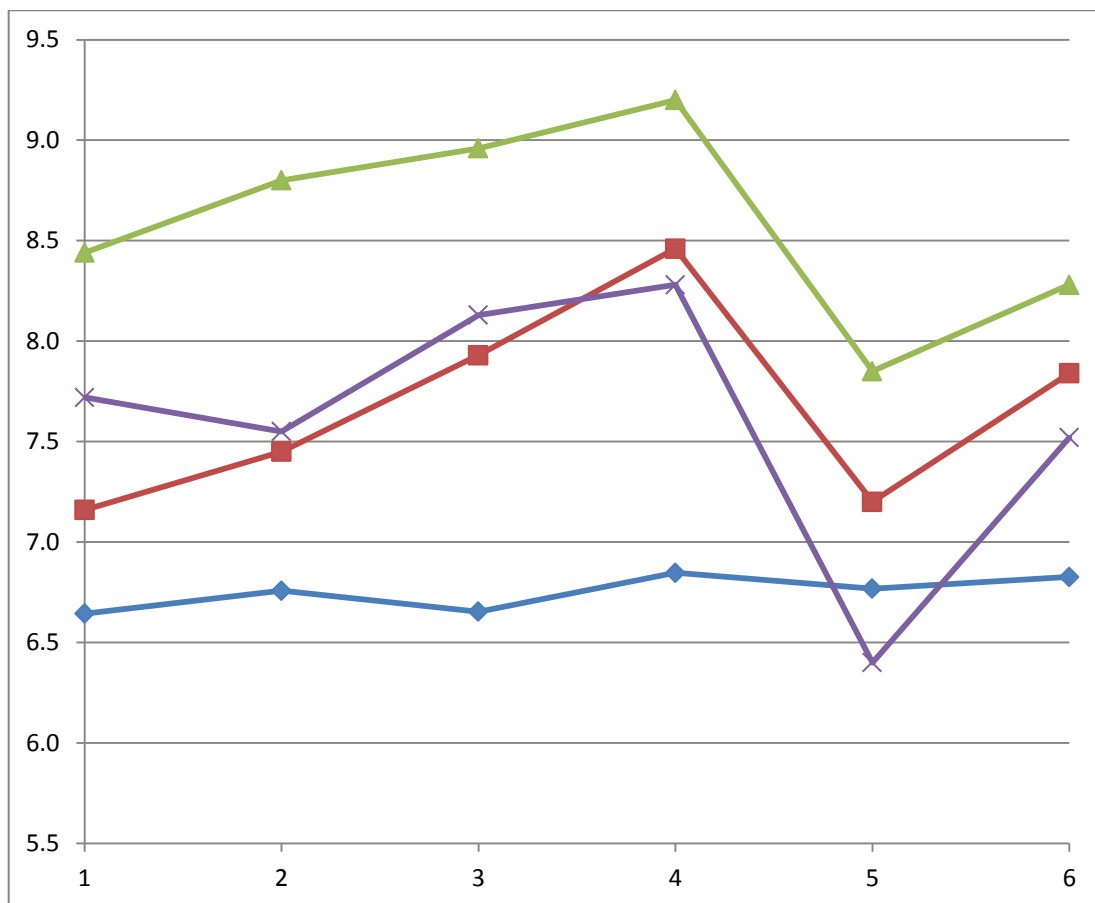


Gráfica 21

La presente gráfica muestra el incremento de las Fortalezas Humanas de los tres sujetos de estudio tras el uso de la guía “Tú eres la clave”, además de su comparación a la muestra.

La presente gráfica muestra el incremento de las Fortalezas Humanas de los tres sujetos de estudio tras el uso de la guía “Tú eres la clave”, además de su comparación a la muestra.

Comparación de las 6 Virtudes Post la guía



Gráfica 22

	MUESTRA	A	B	C
VIRTUD I	6.64	7.16	8.44	7.72
VIRTUD II	6.76	7.45	8.80	7.55
VIRTUD III	6.65	7.93	8.96	8.13
VIRTUD IV	6.85	8.46	9.20	8.28
VIRTUD V	6.77	7.20	7.85	6.40
VIRTUD VI	6.83	7.84	8.28	7.52

A continuación se muestra el resultado obtenido del análisis estadístico de Wilcoxon de los tres sujetos de estudio, el cual sirve para comparar las medias de un antes y un después con el fin de determinar si existe diferencia significativa. Como puede observarse la diferencia es de .000 en todos los casos considerándose alta. Es decir, la guía “Tú eres la clave” si tuvo efecto.

Estadísticos de contraste^a

	APOST - APRE
Z	-3.635 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	.000

- a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon
- b. . Basado en los rangos negativos.

Estadísticos de contraste^a

	BPOST - BPRE
Z	-4.109 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	.000

- a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon
- b. Basado en los rangos negativos

Estadísticos de contraste^a

	CPOST - CPRE
Z	-4.081 ^b
Sig. asintót. (bilateral)	.000

- a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon
- b. Basado en los rangos negativos.

CONCLUSIÓN

La idea de la guía “Tú eres la clave” surgió del interés de proponer una estrategia basada en técnicas cognitivas para incrementar la Felicidad a través del acrecentamiento de las Fortalezas Humanas establecidas por Martín Selligman. Se aplicaron los Inventario de Felicidad General e Inventario de Fortalezas Humanas previo a la guía, posteriormente a la aplicación de la misma se evaluaron a los tres sujetos voluntarios con el objetivo de analizar el efecto de la guía.

Previo a la guía se observó al sujeto B con puntajes más altos de los tres sujetos de estudio siendo mayores a la muestra tanto en Felicidad como en Fortalezas Humanas, manteniendo una estabilidad en los valores obtenidos. Por otra parte el sujeto C muestra el puntaje ligeramente inferior a la media en Felicidad, obteniendo valores más bajos en Fortalezas Humanas. El sujeto A presentó un puntaje demasiado bajo en este Inventario aún cuando no tiene los puntajes más bajos en Fortalezas Humanas, sin embargo presenta una inestabilidad marcada por obtener puntajes polarizados, es decir, posee los valores distantes entre sí.

Puede observarse en el sujeto B valores de fortalezas estables, manteniéndose de la media hacia arriba, siendo estos constantes generaba un nivel alto de felicidad. El sujeto C presenta los puntajes más bajos en Fortalezas de los tres, especialmente en el factor de Perseverancia, Prudencia, Humildad, Esperanza y Espiritualidad, sin embargo como se mencionó anteriormente mantenía una regularidad. Por otra parte el sujeto A mantiene irregularidad en sus puntajes de Fortalezas Humanas específicamente en valores determinantes, siendo muy altos en Humildad y Civismo, a su vez demasiados bajos en Valor, Autocontrol, Perdón y Esperanza, elementos que generan conflicto entre sí, esto es lo que genera un puntaje demasiado inferior a la media en Felicidad.

Una vez que se llevó a cabo la aplicación de la guía se revisaron los resultados, los cuales presentaron cambios significativos en cada uno de los sujetos. Los tres sujetos tuvieron un incremento en su Felicidad encontrándose ahora todos dentro del rango establecido por la media. Los valores de Fortalezas Humanas se incrementaron con excepción de la fortaleza de Humildad del sujeto C, todas se encuentran dentro de nuestra muestra o superior. Del mismo modo las Virtudes de los tres sujetos se ven incrementadas en su totalidad, manteniéndose dentro y por encima de la media, sólo con excepción de la Virtud de moderación del sujeto C, lo cual es evidente pues en esta se encuentra la fortaleza de Humildad.

El sujeto C presento un incremento en 23 fortalezas, ya que en Humildad se mantuvo constante, es decir, obtuvo una mejoría en las fortalezas donde había presentado dificultad. Por otra parte el sujeto A vio una disminución en la fortaleza de Civismo que le generaba inestabilidad, aún cuando no presento una disminución en Humildad el incremento en las fortalezas de puntuación baja que generaban conflicto, estabilizo al sujeto. Por último el sujeto B también presentó un incremento en 22 fortalezas que tuvieron un efecto directo en su felicidad.

Podemos concluir que el cumplimiento de la guía “Tú eres la clave” incrementa las Fortalezas Humanas mencionadas por Martín Seligman teniendo un efecto positivo directo en nivel de Felicidad del individuo, debido al existir un compromiso por parte del sujeto consigo mismo, la guía, su desarrollo personal y su bienestar personal.

REFERENCIAS

- Cueli J. 2ª edición 2002. Teorías de la personalidad. México. Trillas.
- Darwin C. 1852. La expresión de las emociones en el hombre y en los animales. España. F. Sempere y C a. editores.
- Dicaprio, N. S. 2001. Teorías de la personalidad. México. McGraw Hill.
- Dílvor A. 24ª reimpresión 2012. 500 consejos para enfrentar la vida. México. Editorial Camino Rojo.
- Freud, S. 1996. Obras completas tomo tres. España: Biblioteca Nueva.
- García R. Octubre 2008. Psicocardiología y psicología positiva. México. Revista Mexicana de psicología.
- Henry J., Irwin W. 36ª reimpresión 2013. La Filosofía de House - Todos mienten. México. Editorial Selector.
- Papalia D., Wendkos S, Duskin R. 8ª edición 2003. Desarrollo humano. Colombia. McGraw Hill
- Poseck B., Carbelo B., Vecina M. Enero, número 1 VOL-27, 2006. "Papeles del psicólogo La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático." España. Consejo general de la psicología en España.
- Sampieri R., Fernández C., Baptista P. 2002. Metodología de la investigación. México. McGraw Hill.

Seligman M. 2011. La auténtica Felicidad. España. Editorial Zeta.

Derren Brown (2009). MENTE y existencia: El Secreto de la Suerte. ¿Podemos generar nuestra propia buena suerte?. Disponible en <http://www.youtube.com/watch?v=hvY6caS0L3g> Recuperado el 6 de Septiembre del 2013.

Martín Seligman (2005).. Indefensión aprendida. Disponible en Recuperado http://www.youtube.com/watch?v=yCnh4F_Kpcw el 13 de Diciembre del 2013.

Martín Seligman. Martin Seligman.Psicologia Positiva.SubEsp.flv. Disponible en <http://www.youtube.com/watch?v=tc2tksNg5Ls> Recuperado el 22 de Noviembre del 2013.

National Geographic (2013). Documental El juego de los números Que nos vuelve locos. Disponible en http://www.youtube.com/watch?v=Tj124NzsQ_Y Recuperado el 5 de Enero del 2014.

National Geographic (2013). El juego de los Números: Cómo ganar 1 millón (By: Natgeo). Disponible en <http://www.youtube.com/watch?v=6BMUCrOlvYA> Recuperado el 16 de Febrero del 2014.

Psicología del color (2014). Psicología del color. Disponible en <http://www.psicologiadelcolor.es/psicologia-por-colores/> Recuperado el 16 de Febrero del 2014.

Psicología Online (2002).MANUAL DE PSICOTERAPIA COGNITIVA Parte I: TEORIA Y FUNDAMENTOS. Disponible en <http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/Manual/manual2.htm> Recuperado el 20 de Enero del 2014.

Psicología Online (2004). Autoestima y Autosuperación: Técnicas para su mejora. Disponible en <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml> Recuperado el 13 de Febrero del 2014.

Punset Eduard (2000). Redes 03: Existe una moral innata. Disponible http://www.youtube.com/watch?v=yCnh4F_Kpcw Recuperado el 15 de Octubre del 2013.

Punset Eduard (2005). Aprendiendo A Ser Felices (Capítulo REDES 363) Disponible en <http://www.youtube.com/watch?v=RoOxyF1u1GM> Recuperado el 24 de Marzo del **2014**.

Punset Eduard (2005). Redes 373. Entrevista a Paul Ekman. Fecha de emisión: 15-11-2005. Disponible en http://www.youtube.com/watch?v=8Qc8_iY7eOo Recuperado el 8 de Diciembre del 2013.

Que aprendemos hoy.com (2009).Bután y el indicador FIB o Felicidad Interior Bruta. Disponible en <http://queaprendemoshoy.com/butan-y-el-indicador-fib-o-felicidad-interior-bruta/> Recuperado el 10 de Noviembre del 2013.

Garzón Adela (1984). La psicología social cognitiva. Disponible en <http://www.uv.es/garzon/adela/publicaciones/psicologia%20social%20cognitiva.pdf> Recuperado el 15 de Octubre del 2014.

GLOSARIO

Felicidad: Estado de bienestar del individuo.

Bienestar: Reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo.

Autorrealización: Desarrollo del talento, fortalezas y potencial del individuo para crecer y desarrollarse obteniendo bienestar.

Personalidad: Conjunto único de características y patrones de conducta de carácter estable que influyen en la forma en que el sujeto se ajusta a su entorno.

Actitud: Predisposición de la persona a responder de una manera determinada frente a un estímulo tras evaluarlo positiva o negativamente.

Fortalezas humanas: Rasgos del ser humano que sirven de vía para alcanzar una estabilidad de vida e incrementar el estado de felicidad.

Emoción Positiva: Emoción caracterizada por ser agradable y favorable en una medida mayor.

Resiliencia: Capacidad para afrontar la adversidad y lograr adaptarse bien ante las tragedias, los traumas, las amenazas o el estrés severo

Estilo de vida: la configuración única de las características que identifican a una persona.

ANEXO 1

Inventario de Felicidad General

1. A. Me siento como un/a fracasado/a.
B. No me siento como un/a ganador/a.
C. Siento que he triunfado más que la mayoría de la gente.
D. Cuando miro hacia atrás en mi vida, todo lo que veo son victorias.
E. Siento que soy extraordinariamente exitoso.
2. A. Normalmente estoy en un mal estado de ánimo.
B. Normalmente estoy en un estado de ánimo que no es bueno ni malo.
C. Normalmente tengo un buen estado de ánimo.
D. Normalmente tengo un muy buen estado de ánimo.
E. Normalmente tengo un estado de ánimo increíblemente bueno.
3. A. Cuando estoy trabajando, presto más atención a lo que sucede a mi alrededor que a lo que estoy haciendo.
B. Cuando estoy trabajando, presto la misma atención a lo que sucede alrededor que a lo que estoy haciendo.
C. Cuando estoy trabajando, presto más atención a lo que estoy haciendo.
D. Cuando estoy trabajando, casi no me doy cuenta de lo que sucede a mi alrededor.
E. Cuando estoy trabajando, presto tanta atención a lo que estoy haciendo que el mundo exterior deja prácticamente de existir.
4. A. Mi vida no tiene ningún propósito o sentido.
B. No sé cuál es el propósito o sentido de mi vida.
C. Tengo una ligera idea sobre cuál es mi propósito en la vida.
D. Tengo una idea bastante buena sobre el propósito o sentido de mi vida.
E. Tengo una idea muy clara sobre cuál es el propósito o sentido de mi vida.
5. A. Rara vez consigo lo que quiero.
B. Algunas veces, consigo lo que quiero, y otras veces no.
C. Conseguir lo que quiero es algo más frecuente que infrecuente.
D. Normalmente consigo lo que quiero.
E. Siempre consigo lo que quiero.
-

-
6. A. Tengo tristeza en mi vida.
B. En mi vida no hay ni tristeza ni alegría.
C. En mi vida hay más alegría que tristeza.
D. Hay mucha más alegría que tristeza en mi vida.
E. Mi vida está llena de alegría.
7. A. La mayoría del tiempo estoy aburrido/a.
B. La mayoría del tiempo ni estoy aburrido/a ni interesado/a en lo que estoy haciendo.
C. La mayoría del tiempo estoy interesado/a en lo que estoy haciendo.
D. La mayoría del tiempo estoy muy interesado/a en lo que estoy haciendo.
E. La mayoría del tiempo me entusiasma lo que estoy haciendo.
8. A. Me siento aislado/a de las demás personas.
B. Ni me siento unido/a ni aislado/a de las demás personas.
C. Me siento unido/a a mis amigos y a mi familia.
D. Me siento unido/a a la mayoría de la gente, incluso aunque no les conozca bien.
E. Me siento unido/a a todas las personas del mundo.
9. A. Objetivamente, hago las cosas mal.
B. Objetivamente, no hago las cosas ni bien ni mal.
C. Objetivamente, hago las cosas bien.
D. Objetivamente, hago las cosas muy bien.
E. Objetivamente, hago las cosas asombrosamente bien.
10. A. Estoy avergonzado/a de mí mismo/a.
B. No estoy avergonzado/a de mí mismo/a.
C. Estoy orgulloso/a de mí mismo/a.
D. Estoy muy orgulloso/a de mí mismo/a.
E. Estoy extraordinariamente orgulloso/a de mí mismo/a.
-

-
11.
- A. El tiempo pasa lentamente en la mayoría de las cosas que hago.
 - B. El tiempo pasa rápidamente en algunas de las cosas que hago y lentamente en otras.
 - C. El tiempo pasa rápidamente en la mayoría de las cosas que hago.
 - D. El tiempo pasa rápidamente en todas las cosas que hago.
 - E. El tiempo pasa tan rápidamente durante todas las cosas que hago que incluso ni me doy cuenta de ello.

12.
- A. En términos generales, mi existencia puede perjudicar al mundo.
 - B. Mi existencia ni ayuda ni perjudica al mundo.
 - C. Mi existencia tiene un efecto pequeño pero positivo en el mundo.
 - D. Mi existencia hace que el mundo sea un lugar mejor.
 - E. Mi existencia tiene un impacto positivo, grande y duradero en el mundo.

13.
- A. No hago muy bien la mayoría de las cosas.
 - B. No hago mal algunas cosas.
 - C. Hago bien algunas cosas.
 - D. Hago bien la mayoría de las cosas.
 - E. Hago realmente bien cualquier cosa.

14.
- A. Tengo poco o ningún entusiasmo.
 - B. Mi nivel de entusiasmo no es ni alto ni bajo.
 - C. Tengo una buena cantidad de entusiasmo.
 - D. Me siento entusiasmado/a al hacer casi todo.
 - E. Tengo tanto entusiasmo que siento que puedo hacer casi cualquier cosa.

15.
- A. No me gusta mi trabajo (pagado o no pagado).
 - B. Mi trabajo ni me gusta ni me disgusta.
 - C. En su mayor parte, me gusta mi trabajo.
 - D. Realmente me gusta mi trabajo.
-

E. Verdaderamente me encanta mi trabajo.

16. A. Soy pesimista sobre el futuro.
B. No soy ni optimista ni pesimista sobre el futuro.
C. Soy algo optimista sobre el futuro.
D. Soy bastante optimista sobre el futuro.
E. Soy extraordinariamente optimista sobre el futuro.

17. A. He logrado poco en la vida.
B. No he logrado ni más ni menos que la mayoría de las personas en la vida.
C. He logrado algo más en la vida que la mayoría de la gente.
D. He logrado más en la vida que la mayoría de la gente.
E. He logrado muchísimo más en la vida que la mayoría de la gente.

18. A. Me siento infeliz conmigo mismo/a.
B. No me siento feliz ni infeliz conmigo mismo/a.
C. Me siento feliz conmigo mismo/a.
D. Me siento muy feliz conmigo mismo/a.
E. No podría sentirme más feliz conmigo mismo/a.

19. A. Mis capacidades no son nunca aprovechadas en las situaciones que me encuentro.
B. Mis capacidades son desaprovechadas de forma ocasional en las situaciones que me encuentro.
C. Mis capacidades son algunas veces aprovechadas por las situaciones que me encuentro.
D. Mis capacidades son a menudo aprovechadas por las situaciones que me encuentro.
E. Mis capacidades son siempre aprovechadas por las situaciones que me encuentro.

20. A. Empleo todo mi tiempo haciendo cosas irrelevantes.
B. Empleo mucho tiempo haciendo cosas que no son importantes pero tampoco irrelevantes.
C. Empleo algo de tiempo cada día haciendo cosas que son importantes.
D. Empleo la mayoría de mi tiempo haciendo cosas que son importantes.
E. Empleo prácticamente cada momento de cada día haciendo cosas que son importantes.
-

-
21.
- A. Si existiera un marcador de mi vida, iría perdiendo.
 - B. Si existiera un marcador de mi vida, el resultado sería empate.
 - C. Si existiera un marcador de mi vida, llevaría algo de ventaja.
 - D. Si existiera un marcador de mi vida, iría ganando.
 - E. Si existiera un marcador de mi vida, iría ganando por mucha ventaja.

22.
- A. Experimento más sufrimiento que placer.
 - B. Experimento placer y sufrimiento en la misma medida.
 - C. Experimento más placer que sufrimiento.
 - D. Experimento mucho más placer que sufrimiento.
 - E. Mi vida está llena de placer.

23.
- A. No disfruto mi rutina diaria.
 - B. Me siento indiferente ante mi rutina diaria.
 - C. Me gusta mi rutina diaria, pero me gusta salir de ella.
 - D. Me gusta tanto mi rutina diaria que rara vez salgo de ella.
 - E. Me gusta tanto mi rutina diaria que casi nunca salgo de ella.

24.
- A. Mi vida es mala.
 - B. Mi vida no está mal.
 - C. Mi vida es buena.
 - D. Mi vida es muy buena.
 - E. Mi vida es maravillosa.
-

ANEXO 2

Inventario de Fortalezas Humanas

Lee detenidamente cada oración y coloca la letra de la respuesta que se adecue más a ti.

- A) Muy parecido a mí.
- B) Algo parecido a mí.
- C) Neutral.
- D) Algo diferente a mí.
- E) Muy diferente a mí.

- 1.- El mundo me parece un lugar muy interesante. _____
2. Siempre hago lo posible por asistir a actividades educativas. _____
3. Siempre identifico las razones de mis actos. _____
4. Ser capaz de tener ideas nuevas y diferentes es uno de mis puntos fuertes/fortalezas ____
5. Estoy muy pendiente del entorno que me rodea. _____
6. Siempre tengo una perspectiva amplia sobre lo que está pasando. _____
7. He sido firme en muchas ocasiones ante una fuerte oposición por parte de otros. _____
8. Nunca abandono una tarea antes de que esté acabada. _____
9. Siempre mantengo mis promesas. _____
10. Nunca estoy demasiado ocupado/a para ayudar a un amigo. _____
11. Estoy siempre dispuesto/a a asumir riesgos para establecer una relación. _____
12. Nunca me pierdo las reuniones de grupo o las prácticas de equipo.
13. Cuando estoy equivocado, siempre lo reconozco. _____
14. En un grupo, intento asegurarme de que todo el mundo se sienta incluido. _____
15. No me cuesta alimentarme con comidas saludables. _____
16. Nunca he hecho daño intencionalmente a alguien. _____
17. Para mí es importante vivir en un mundo de belleza. _____
18. Siempre doy las gracias a las personas que se preocupan por mí. _____
19. Siempre miro el lado positivo. _____
20. Soy una persona espiritual. _____
21. Soy siempre modesto/a sobre las cosas buenas que me han sucedido. _____
22. Siempre que veo a mis amigos/as bajos de ánimo, intento bromear para animarles. _____
23. Quiero involucrarme totalmente en la vida, no simplemente mirar desde fuera. _____
24. Para mí siempre, lo pasado, pasado está. _____
25. Nunca me aburro. _____
26. Me encanta aprender cosas nuevas. _____

27. Siempre examino las dos caras de una cuestión. _____
28. Cuando alguien me dice cómo hacer algo, automáticamente pienso en formas alternativas de hacer lo mismo. _____
29. A menudo sé cómo manejarme en diferentes situaciones sociales. _____
30. Pase lo que pase no pierdo de vista lo importante. _____
31. He superado algún problema emocional gracias a hacerle frente. _____
32. Siempre acabo lo que empiezo. _____
33. Mis amigos/as me dicen que soy auténtico/a. _____
34. Realmente disfruto haciendo pequeños favores a los amigos. _____
35. Hay personas en mi vida que cuidan de mis sentimientos y mi bienestar tanto como de ellos mismos. _____
36. Verdaderamente disfruto siendo parte de un grupo. _____
37. Ser capaz de ceder para llegar a acuerdos es algo característico de mí. _____
38. Como líder, trato a todo el mundo igual de bien, sin tener en cuenta su nivel de experiencia. _____
39. Aunque haya dulces o galletas a mano, nunca me excedo. _____
40. Uno de mis lemas preferidos es "No hagas nada de lo que te puedes arrepentir". _____
41. La bondad de cierta gente me emociona. _____
42. Se me pone la piel de gallina cuando me entero de actos de gran generosidad. _____
43. Siempre puedo encontrar lo positivo en lo que a otros les parece negativo. _____
44. Soy practicante de mi religión. _____
45. No me gusta destacar en un grupo de gente. _____
46. La mayoría de la gente diría que es divertido estar conmigo. _____
47. Nunca me da pereza/flojera levantarme por la mañana. _____
48. Casi nunca guardo rencores. _____
49. Estoy siempre ocupado/a con algo interesante. _____
50. Me fascina aprender algo nuevo. _____
51. Tomo las decisiones solo cuando tengo toda la información. _____
52. Me gusta pensar en nuevas formas de hacer las cosas. _____
53. No importa cual sea la situación, soy capaz de integrarme. _____
54. Mi visión del mundo es excelente. _____
55. Nunca dudo en expresar públicamente una opinión impopular. _____
56. Soy una persona que se marca objetivos. _____
57. Creo que la honestidad es la base de la confianza. _____
58. Hago lo posible para animar a la gente que parece abatida. _____
59. Hay personas que aceptan mis defectos. _____
60. Soy una persona extremadamente leal. _____
61. Trato a todo el mundo por igual sin importar de quién se trate. _____
62. Una de mis fortalezas es ser capaz de ayudar a un grupo de gente a trabajar bien en equipo aunque tengan diferencias. _____
63. Soy una persona altamente disciplinada. _____
64. Siempre pienso antes de hablar. _____
65. Experimento emociones profundas cuando veo cosas bellas. _____

66. Al menos una vez al día paro y recuerdo todas las cosas positivas que hay en mi vida ____
67. A pesar de los desafíos, siempre mantengo la esperanza en el futuro. _____
68. Mi fe nunca me abandona durante los momentos difíciles. _____
69. No me comporto como si fuera alguien especial. _____
70. Siempre estoy dispuesto a alegrar el día a alguien con algunas risas. _____
71. Nunca afronto las cosas con desgana. _____
72. Yo nunca busco venganza. _____
73. Siempre estoy curioso sobre el mundo. _____
74. Todos los días, espero con interés la oportunidad de aprender y crecer. _____
75. Valoro mi capacidad de pensar críticamente. _____
76. Me enorgullezco de ser original. _____
77. Tengo la capacidad de hacer que otras personas se sienten interesante. _____
78. Nunca he conducido un amigo equivocado al dar un mal consejo. _____
79. Tengo que luchar por lo que creo que aunque no haya resultados negativos. _____
80. Termino las cosas a pesar de los obstáculos en el camino. _____
81. Te digo la verdad aunque duela. _____
82. Me encanta hacer feliz a otras personas. _____
83. Yo soy la persona más importante en la vida de otra persona. _____
84. Yo trabajo en mi mejor cuando soy un miembro del grupo. _____
85. Los derechos de todos son igualmente importantes para mí. _____
86. Soy muy bueno en las actividades del grupo de planificación. _____
87. Controlo mis emociones. _____
88. Mis amigos creen que tomo decisiones inteligentes acerca de lo que digo y hago. _____
89. Veo la belleza que otras personas pasan sin darse cuenta. _____
90. Si recibo un regalo, siempre dejo que la persona que lo dio sabe lo aprecié. _____
91. Tengo una imagen clara en mi mente acerca de lo que quiero que suceda en el futuro ____
92. Mi vida tiene un propósito fuerte. _____
93. Yo nunca alardear de mis logros. _____
94. Yo trato de divertirme en todo tipo de situaciones. _____
95. Me encanta lo que hago. _____
96. Siempre permito que otros dejen sus errores en el pasado y hacer un nuevo comienzo _
97. Estoy muy emocionado por muchas actividades diferentes. _____
98. Soy un verdadero estudiante de por vida. _____
99. Mis amigos valoran mi objetividad. _____
100. Siempre estoy viniendo para arriba con nuevas maneras de hacer las cosas. _____
101. Siempre sé lo que hace que alguien marque. _____
102. La gente me describe como "sabio más allá de mis años." _____
103. Hago un llamamiento para la acción, mientras que otros hablan. _____
104. Soy un trabajador duro. _____
105. Mis promesas se puede confiar. _____
106. He ayudado voluntariamente a un vecino en el último mes. _____

107. Mi familia y amigos cercanos no pueden hacer nada que pudiera hacerme dejar de amarlos. _____
108. Nunca hablar mal de mi grupo a los forasteros. _____
109. Le doy a todos la oportunidad. _____
110. Para ser un líder efectivo, trato a todos por igual. _____
111. Nunca quiero que las cosas que son malas para mí en el largo plazo, incluso si me hacen sentir bien en el corto plazo. _____
112. Siempre evito las actividades que son físicamente peligrosas. _____
113. A menudo me han dejado sin palabras por la belleza representada en una película. _____
114. Soy una persona muy agradecida. _____
115. Si me da una mala calificación o evaluación, me centro en la próxima oportunidad, y planeo hacerlo mejor. _____
116. En los últimos ~ 24 horas, he pasado 30 minutos en la oración, la meditación o la contemplación. _____
117. Estoy orgulloso de que soy una persona común. _____
118. Trato de añadir un poco de humor a todo lo que hago. _____
119. Espero que cada nuevo día. _____
120. Yo creo que lo mejor es perdonar y olvidar. _____
121. Tengo muchos intereses. _____
122. Siempre voy fuera de mi manera de visitar museos. _____
123. Cuando el tema lo requiere, puedo ser un pensador muy racional. _____
124. Mis amigos dicen que tengo un montón de ideas nuevas y diferentes. _____
125. Siempre me llevo bien con la gente que acaba de conocer. _____
126. Yo siempre soy capaz de ver las cosas y ver el panorama completo. _____
127. Yo siempre defiendo mis creencias. _____
128. No me doy por vencido. _____
129. Yo soy fiel a mis propios valores. _____
130. Siempre me llaman mis amigos cuando están enfermos. _____
131. Siempre siento la presencia del amor en mi vida. _____
132. Es importante para mí mantener la armonía dentro de mi grupo. _____
133. Estoy fuertemente comprometido con los principios de justicia e igualdad. _____
134. Creo que nuestra naturaleza humana nos convoca a trabajar por objetivos comunes. _____
135. Siempre puedo permanecer en una dieta. _____
136. Creo que a través de las consecuencias cada vez que antes de actuar. _____
137. Siempre estoy al tanto de la belleza natural del entorno. _____
138. Me voy a los extremos para reconocer a las personas que son buenas para mí. _____
139. Tengo un plan para lo que quiero estar haciendo dentro de cinco años. _____
140. Mi fe me hace ser quien soy. _____
141. Prefiero dejar que otras personas hablen de sí mismos. _____
142. Nunca permito a la sombría situación para llevar mi sentido del humor. _____
143. Tengo un montón de energía. _____
144. Siempre estoy dispuesto a dar a alguien la oportunidad de hacer las paces. _____
145. Puedo encontrar algo de interés en cualquier situación. _____

146. Leí todo el tiempo. _____
147. Pensar las cosas es parte de lo que soy. _____
148. Soy un pensador original. _____
149. Soy bueno en la detección de lo que otras personas están sintiendo. _____
150. Tengo una visión madura de la vida. _____
151. Siempre me enfrento a mis temores. _____
152. Nunca me desvíe cuando trabajo. _____
153. Me enorgullezco de no exagerar quién o qué soy. _____
154. Estoy tan emocionado por la buena fortuna de los demás como yo por mi cuenta. _____
155. Puedo expresar el amor a otra persona. _____
156. Sin excepción, yo apoyo a mis compañeros de equipo o de otros miembros del grupo. _____
157. Me niego a tomar el crédito por el trabajo que no he hecho. _____
159. Siempre puedo decir "ya basta". _____
160. Siempre mantengo recta bien del mal. _____
161. Estoy muy agradecido por todas las formas de arte. _____
162. Me siento agradecido por lo que he recibido en la vida. _____
163. Sé que voy a tener éxito con las metas que me propuse. _____
164. Creo que cada persona tiene un propósito en la vida. _____
165. Yo rara vez llamo la atención. _____
166. Tengo un gran sentido del humor. _____
167. No puedo esperar para empezar a trabajar en un proyecto. _____
168. Rara vez trato de desquitarse. _____
169. Es muy fácil para mí me entretengo. _____
170. Si quiero saber algo, inmediatamente me voy a la biblioteca o en Internet y mirar hacia arriba. _____
171. Siempre sopesar los pros y los contras. _____
172. Mi imaginación se extiende más allá de la de mis amigos. _____
173. Soy consciente de mis propios sentimientos y motivaciones. _____
174. Otros vienen a pedirme consejo. _____
175. Yo he vencido el dolor y la decepción. _____
176. Me quedo con lo que sea que decida hacer. _____
177. Preferiría morir antes que ser falso. _____
178. Me gusta ser amable con los demás. _____
179. Puedo aceptar el amor de los demás. _____
180. Incluso si no estoy de acuerdo con ellos, yo siempre respeto a los líderes de mi grupo. _____
181. Incluso si no me gusta alguien, yo lo trato o ella con justicia. _____
182. Como líder, trato de hacer todos los miembros del grupo feliz. _____
183. Sin excepción, hago mis tareas en el trabajo o en la escuela o en el hogar en el momento de su vencimiento. _____
184. Soy una persona muy cuidadosa. _____
185. Estoy en el temor de las cosas simples de la vida que otros pueden dar por sentado. _____
186. Cuando miro a mi vida, encuentro muchas cosas que agradecer. _____

187. Estoy seguro de que mi forma de hacer las cosas saldrán mejor. _____
188. Yo creo en un poder universal, un dios. _____
189. Me han dicho que la modestia es una de mis características más notables. _____
190. Encuentro satisfacción en hacer otros sonríen o ríen. _____
191. Casi no puedo esperar a ver lo que la vida tiene reservado para mí en las semanas y los años venideros. _____
192. Estoy por lo general dispuestos a dar a alguien una segunda oportunidad. _____
193. Creo que mi vida es muy interesante. _____
194. He leído una gran variedad de libros. _____
195. Trato de tener buenas razones para que mis decisiones importantes. _____
196. En el último mes he encontrado una solución original a un problema en mi vida. _____
197. Siempre sé qué decir para hacer que la gente se sienta bien. _____
198. Puede que lo digas a los demás, pero yo me considero una persona sabia. _____
199. Yo siempre hablo en protesta cuando oigo a alguien decir cosas malas. _____
200. Cuando hago planes, estoy seguro de hacer que funcionen. _____
201. Mis amigos siempre me dicen que estoy a la tierra. _____
202. Estoy muy contento cuando puedo dejar que otros compartan el punto de mira. _____
203. Tengo un vecino o alguien en el trabajo o la escuela que realmente me importa como persona. _____
204. Es importante para mí que respetar las decisiones tomadas por mi grupo. _____
205. Yo creo que todo el mundo debería tener algo que decir. _____
206. Como líder, creo que todos en el grupo debe tener algo que decir en lo que hace el grupo. _____
207. Para mí, la práctica es tan importante como el rendimiento. _____
208. Siempre hago cuidadosas elecciones. _____
209. A menudo tengo un deseo de experimentar el gran arte, como la música, el teatro, o pinturas. _____
210. Siento un profundo sentido de agradecimiento todos los días. _____
211. Si me siento mal, siempre pienso en lo que es bueno en mi vida. _____
212. Mis creencias hacen que mi vida importante. _____
213. Nadie podría describir mi como arrogante. _____
214. Creo que la vida es más un parque que un campo de batalla. _____
215. Me despierto con una sensación de entusiasmo sobre las posibilidades del día. _____
216. Yo no quiero ver sufrir a nadie, ni siquiera a mi peor enemigo. _____
217. Me gusta mucho escuchar sobre otros países y culturas. _____
218. Me gusta leer libros de no ficción para la diversión. _____
219. Mis amigos valoran mi buen juicio. _____
220. Tengo un poderoso impulso de hacer algo original durante este próximo año. _____
221. Es raro que alguien pueda aprovecharse de mí. _____
222. Otros consideran que yo sea una persona sabia. _____
223. Soy una persona valiente. _____
224. Cuando yo consigo lo que quiero, es porque he trabajado duro para ello. _____
225. Otros confían en mí para mantener sus secretos. _____

226. Yo siempre escucho a la gente hablar de sus problemas. _____
227. Comparto con facilidad los sentimientos con los demás _____
228. Con mucho gusto sacrifico mi propio interés en beneficio del grupo que me encuentro _
229. Creo que vale la pena escuchar las opiniones de todos. _____
230. Cuando estoy en una posición de autoridad, nunca culpo a otros por los problemas ____
231. Hago ejercicio de forma regular. _____
232. No me puedo imaginar la mentira o el engaño. _____
233. He creado algo de la belleza en el último año. _____
234. He sido bendecido en abundancia en mi vida. _____
235. Espero lo mejor. _____
236. Tengo una llamada en mi vida. _____
237. La gente es atraída a mí porque soy humilde. _____
238. Yo soy conocido por mi buen sentido del humor. _____
239. La gente dice que estoy lleno de entusiasmo. _____
240. Trato de responder con comprensión cuando alguien me trata mal. _____