



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Máster Universitario en Psicología Positiva

Trabajo Fin de Máster

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN: LA GRATITUD EN ADOLESCENTES

Alumno/a: Estefanía Jiménez González

Tutor/a: Prof. Dra. Ana Raquel Ortega Martínez

Prof. Dra. Encarnación Ramírez Fernández

Junio, 2018

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	4
1.1. La adolescencia y las relaciones familiares	4
1.2. Psicología positiva y fortalezas humanas	6
2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	13
2.1. Objetivos específicos	13
3. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Participantes.....	13
3.2. Instrumentos de evaluación	13
3.3. Diseño y procedimiento	15
3.4. Descripción del plan de intervención.....	16
3.4.1. Cronograma.....	26
3.4.2. Presupuesto orientativo	27
4. RESULTADOS PREVISTOS	27
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
6. ANEXOS	34
Anexo 1. Documento de consentimiento informado	34
Anexo 2. Instrucciones sesión 1	36
Anexo 3. Tarea para casa sesión 1.....	37
Anexo 4. Instrucciones sesión 2	38
Anexo 5. Tarea para casa sesión 2	39
Anexo 6. Tarea para casa sesión 4	40
Anexo 7. Sesión 5. Sentimientos sobre gratitud	41
Anexo 8. Tarea para casa sesión 5	41
Anexo 9. Sesión 7. Mi familia no me entiende.....	43

RESUMEN

El objetivo del presente Trabajo Fin de Máster (TFM) es crear un programa de intervención dirigido a adolescentes de 14 -15 años, para entrenar la fortaleza de la gratitud desde el ámbito de la Psicología Positiva, cuya finalidad es mejorar las relaciones familiares. Teniendo en cuenta que la etapa de la adolescencia es especialmente conflictiva y se caracteriza por tener unas relaciones familiares insatisfactorias. En las intervenciones se constata que la muestra de agradecimiento hacia los demás, en especial, dirigida a la familia, nos aportará bienestar tanto a nivel personal como a nivel familiar, sobre todo, por estar presente en los adolescentes y además promueve el afecto positivo y correlaciona de forma positiva con comportamientos pros sociales. Los objetivos específicos del programa serán aumentar el bienestar familiar, el afecto positivo y reducir los conflictos familiares. La metodología que se llevará a cabo será cuasi-experimental con un grupo control y un grupo experimental. Por lo tanto, la intervención se compone de 8 sesiones para el entrenamiento de esta fortaleza, a lo largo de las sesiones se trabajarán los objetivos planteados mediante diversas actividades que enlazan con la siguiente sesión y finalizan con una tarea para casa. Por último, los beneficios esperados será que aumentará el bienestar familiar, incrementará el afecto positivo y se reducirán los conflictos familiares.

Palabras clave: programa de intervención, gratitud, relaciones familiares, adolescentes.

ABSTRACT

The objective of this Master's project's to create an intervention program aimed at adolescents aged 14-15 years, to train the strength of gratitude in the field of Positive Psychology, whose purpose is to improve family relationships. Bearing in mind that the stage of adolescence is specially conflictive, moreover is characterized by having unsatisfactory family relationships. In different interventions, the expression of gratitude to others is directed to the family, will bring us wellbeing both personally and at the family level, specially because it is very common in adolescents and also promotes the positive affect and correlates positively with social pro behaviours. The specific objectives of the program will be to increase family welfare, positive affect and

reduce family conflicts. The methodology that will be applied was quasi-experimental with a control group and an experimental group. Therefore, the intervention consists of 8 sessions for the training of this strength, throughout the sessions, will be worked the objectives with variety the activities that continue to the next session and end with a homework activity. Finally, the expected benefits will be increase the family well-being, positive affect and will be reduced family conflicts.

Key Words: intervention program, gratitude, family relationships, adolescents.

1. INTRODUCCIÓN, CONCEPTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

1.1. La adolescencia y las relaciones familiares

En la etapa de la adolescencia se producen grandes cambios de distinta naturaleza ya sean, físicos, cognitivos y emocionales que ocurren en un corto período de tiempo. Los adolescentes se encuentran en situaciones difíciles y de inestabilidad, marcado por las intensas modificaciones en distintos ámbitos de la vida, tanto en la interacción familiar, escolar y social. Es el momento en que se consolidan sus relaciones con el entorno social. Estos cambios y la adaptación a ellos, aumentan la vulnerabilidad de los adolescentes y pueden favorecer el desarrollo de problemas emocionales y de conducta (Casas & Fierro, 2005).

Todas las etapas evolutivas determinan nuestro desarrollo hasta llegar a ser una persona adulta, pero tradicionalmente se ha ido estableciendo un concepto erróneo de la etapa de la adolescencia, como un período de la vida conflictivo y traumático. Esta idea general por parte de familias, educadores y sociedad forman el principal obstáculo para establecer relaciones positivas y lograr un adecuado desarrollo de las potencialidades en los jóvenes (Giménez & Vázquez, 2010). A favor de esta visión de las potencialidades, surgen estudios que pretenden crear un punto de vista diferente, viendo los adolescentes no como fuente de problemas, sino como un gran recurso en proceso de desarrollo (Arguedas & Jiménez, 2007).

Resulta de gran interés destacar los hitos del desarrollo psicosocial comunes durante esta etapa. Principalmente, los adolescentes se centran en querer ser más independientes de las familias, pretenden pasar más tiempo con sus iguales, otorgan mayor importancia a la imagen que muestran a los demás sobre su cuerpo y al desarrollo de la propia identidad (Iglesias, 2013). Aberastury (2002) y Blos (1986) establecen una clasificación por edades dentro de la adolescencia.

Adolescencia temprana (12-14 años), se encuentra presente la necesidad de aceptación de que el cuerpo cambia, sobre todo en la auto percepción de la imagen y la autoestima. Se inicia el desinterés por los padres, y además se busca pasar más tiempo con los iguales, así como un aumento del desarrollo cognitivo. Sin embargo, viene marcado por el poco autocontrol de los impulsos, el dominio de la fantasía y la inestabilidad emocional.

Adolescencia intermedia (14-16 años), se muestra una separación psicológica de la familia, con lo cual, las relaciones con el grupo de iguales marcan la pauta en la adopción de su propia individualidad. Por ejemplo, el uso y abuso de drogas y alcohol para pertenecer y ser aceptado por sus compañeros, con ello, los conflictos con los padres se suelen intensificar.

Adolescencia tardía (16-18 años), a partir de esta edad suele producirse la adquisición de estabilidad de la identidad, en especial en aspectos de sexualidad y de vocación, por ejemplo, para establecer cuáles son sus intereses con respecto a los estudios.

En todo el culmen de cambios, el contexto familiar es considerado esencial ya que, representa la principal fuente de socialización y conlleva el desarrollo de la conducta pro social, que es definida como cualquier comportamiento que beneficia a otros de forma positiva, motivado por conductas de ayuda, cooperación y solidaridad (Móñivas, 1996), además de que tiene importantes efectos en el plano psicológico, emocional y conductual de los problemas. Por tanto, la familia es clave en la transmisión de la cultura y de valores sociales, cobrando especial relevancia en la adolescencia intermedia (14 – 16 años) que es cuando se produce esa intención de separarse de la familia y un aumento considerable de los conflictos familiares que nos alejan del bienestar, a pesar de ello, en la mayoría de las familias, las relaciones siguen siendo afectuosas (Oliva, 2006).

Aunque resulta difícil establecer cuáles son los principales conflictos familiares, podemos hacer referencia a autores que coinciden en que los temas que dan lugar a conflictos en la familia, se producen por la falta de acuerdo y por las características que conciernen a esta etapa. Principalmente, los conflictos suelen ocurrir porque se da menos importancia a las relaciones afectuosas con la familia y se considera como fuente de apoyo principal, la amistad (Casas & Fierro, 2005).

Mujica (2013) llevó a cabo una investigación para analizar los conflictos entre padres e hijos/as, en edad adolescente. Los resultados muestran que los conflictos y las actuaciones que realizan los padres dentro del marco de las relaciones familiares, tienen consecuencias sobre sus hijos, pero también influyen en el comportamiento que muestran los padres. Los principales conflictos se pueden deber a conflictos de relación, de información, de valores, estructurales y de intereses en las relaciones con sus hijos e

hijas. A lo que se suma, la insatisfacción de los padres por la poca participación en las tareas del hogar, la falta de cooperación, y la necesidad de establecer ciertos límites, como por ejemplo, la hora de llegada a casa y la presencia de intereses contrarios. Asimismo, se le añade la falta de comunicación entre los miembros de la familia, afectada por el excesivo uso de las nuevas tecnologías, como el móvil o el ordenador.

La confianza que se establece en las relaciones familiares es básica para evitar entrar en conflicto en esta etapa de la vida y viene marcada según la fluidez de la comunicación que se establezca entre los integrantes de la familia.

Los ambientes familiares que presentan falta de comunicación o relaciones distantes, aumentan la probabilidad de conductas de riesgo en los adolescentes (Rodrigo et. al., 2004). La mayoría de los estudios realizados señalan que el gran control que las familias pretenden ejercer sobre sus hijos e hijas (saber lo que están haciendo en todo momento, dónde y con quién se encuentran) está asociado con diversas conductas, por ejemplo, actos delictivos, las drogas o el mal rendimiento académico. Aunque algunos autores apuntan a que más que el control, la variable clave es la comunicación con los padres (Coleman & Hendry, 2003). Estas relaciones distantes se encuentran asociadas con el mayor o menor afecto que muestran las familias hacia sus hijos, esta dimensión del afecto es generalmente usada para hacer referencia al apoyo, cohesión familiar o cercanía emocional (Oliva, 2006).

En la familia se debería tener especialmente en cuenta los comportamientos pro sociales, siendo una intención de satisfacer la necesidad de apoyo físico y emocional hacia un miembro de la familia u otra persona, favoreciendo la resolución de conflictos (Benson, Scales, Hamilton & Sesma, 2006, Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak & Hawkins, 2004).

La cercanía emocional y la cohesión en la familia van a influir en una mejora de las relaciones o ausencia de conflictos, conformado por el afecto, que conlleva el logro de la satisfacción hacia la familia y el aumento del bienestar tanto de niños como de adolescentes.

1.2. Psicología positiva y fortalezas humanas

La promoción del bienestar y el fomento de las fortalezas personales son clave dentro de la Psicología Positiva, siendo una nueva corriente del pensamiento

psicológico que se encuentra en pleno desarrollo. Seligman (2003) define que se trata del estudio científico tanto de las emociones positivas, los rasgos individuales positivos del ser humano y las instituciones que facilitan su continua propagación, así como los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas. Su interés se focaliza en las fortalezas humanas y las virtudes, con el objetivo de promover la apertura acerca del potencial humano, las motivaciones personales y capacidades de cada uno.

Las principales investigaciones en fortalezas personales comenzaron en el año 1999, cuando un grupo liderado por Seligman y Csikzentmihalyi centraron su estudio hacia la Psicología Positiva, en concreto, para la creación de un listado de fortalezas humanas. Estas fortalezas humanas son definidas por los autores como los rasgos o características de la personalidad, que se pueden medir de forma concreta y que se dan en la conducta de los seres humanos. Peterson & Seligman (2004) investigaron cuáles eran las fortalezas principales, por lo tanto, su trabajo terminó en la elaboración de un manual, donde se incluyó una clasificación de las fortalezas y virtudes. Se establecieron seis, que son, sabiduría, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia, y dentro de cada una de las virtudes se clasifican las 24 fortalezas humanas.

Entre las seis virtudes, Peterson & Seligman (2004), entienden que la fortaleza de la gratitud se encuentra enmarcada en la virtud de la trascendencia, considerada como aquello por lo cual, los seres humanos establecemos una conexión con el universo y otorgamos significado a nuestra vida. Desde este punto de vista, se define como el sentimiento de agradecimiento y alegría que surge a la respuesta de reconocer que uno ha sido beneficiado, tal y como, cuando uno recibe un beneficio tangible por la acción de otra persona (recibir un regalo) o simplemente porque una persona específica está presente.

Por otra parte, la gratitud es definida como la capacidad de ser agradecido, y que nos permitirá reconocer situaciones pasadas y presentes de forma positiva y, que nos han beneficiado de algún modo, además de otorgar un significado agradable a nuestra existencia (Emmons, 2007).

La relación positiva que se establece con la felicidad se aborda en el estudio de Alarcón & Caycho (2015) cuyos resultados han demostrado que las personas que

muestran agrado y satisfacción hacia la persona de la que han recibido un favor, tienen más probabilidades de experimentar felicidad. Así mismo, Seligman (2003) señala la asociación entre la capacidad de apreciar los aspectos buenos de la vida y la percepción de satisfacción, siendo parte de la gratitud.

La Psicología Positiva pretende mejorar nuestra comprensión del bienestar, la felicidad y el funcionamiento óptimo. Vázquez & Hervás (2009) definen el bienestar subjetivo como concepto general, que incluye tanto elementos reflexivos o valorativos como una propia reacción, tal como, estados emocionales experimentados a lo largo de nuestras vidas.

Los datos confirman la importancia de entrenar y potenciar la gratitud para el bienestar general y la salud a lo largo de toda la vida. Aporta experiencias positivas como, bienestar, felicidad, afecto positivo y conductas pro sociales que actúan frente las emociones negativas (Emmons & Stern, 2013).

Nuestra perspectiva se dirige desde un punto de vista positivo y hacia la potenciación de las fortalezas, teniendo en cuenta que la gratitud es una fortaleza adecuada para fomentar el comportamiento pro social, entre otros beneficios. La gratitud y el entrenamiento en la experiencia de esta fortaleza es especialmente importante en las relaciones con los otros, con lo cual, nos ayudará en los conflictos familiares que sucedan con los adolescentes, tales como la poca colaboración en las tareas del hogar o la falta de acuerdo debido a intereses dispares entre padres e hijos.

Los beneficios que aporta la gratitud son numerosos, ofrece un bienestar general porque la gratitud se destina a percibir los beneficios en los demás y también en el plano intra personal, por el hecho de dar un agradecimiento a otra persona, nos hace sentirnos bien (Froh et. al., 2009, Wood et. al., 2010) junto con la satisfacción hacia la vida. Facilitará la comunicación y la creación de un entorno más abierto y flexible a la colaboración, mediante la promoción de las conductas pro sociales y de felicidad, que origina relaciones positivas.

Por otra parte, la gratitud nos aporta mayor sentido de coherencia, es decir, la percepción de la vida desde un punto de vista más comprensible que aporta importancia a lo que realmente lo tiene (Lambert, 2009), más optimismo y menos afecto negativo (Froh et. al., 2008). Desde el plano interpersonal, los beneficios que nos ofrece esta fortaleza hace minimizar los conflictos familiares, ya que se produce tanto en la propia

persona individual como en grupo, incluye la creación y mantenimiento de vínculos y amistades sociales positivas, (Algoe, et. al., 2008) mejor apoyo social (Froh et. al., 2009), cooperación (DeSteno et. al., 2010) y mayor comodidad para expresar las preocupaciones ante una situación que pueda generar discusiones (Lambert et. al., 2011).

De este modo, resulta interesante minimizar los conflictos cuando los hijos se encuentran en la adolescencia, ya que, mejorará de forma general el ambiente familiar mediante las fortalezas esenciales en esta etapa. Por ello, es clave establecer cuáles son las potencialidades más destacables en la adolescencia. Nos basamos en el estudio realizado por Giménez (2010), en el que analizó las relaciones entre las fortalezas más características en adolescentes de 12 a 18 años y las variables de clima familiar, bienestar y la psicopatología. Entre sus resultados, encontró que las principales fortalezas que aparecían a estas edades eran gratitud, amor, generosidad, ciudadanía y humor.

Con respecto a las relaciones familiares, entre las principales fortalezas usadas por los adolescentes y las que más se han relacionado con el grado de cohesión de las familias y ausencia de conflictos entre los miembros de esta, vuelven a ser, la gratitud y el amor, que están fuertemente asociadas con mejor clima familiar. De hecho, estas dos fortalezas también se asocian con satisfacción general y afecto positivo. La adolescencia puede ser un importante período de desarrollo de la gratitud.

En este mismo sentido, Toner, Haslam, Robinson & Williams (2012) obtuvieron como resultado que las 12 principales fortalezas presentes en adolescentes son gratitud, humor, curiosidad, ciudadanía y apreciación de la belleza. Estos autores, vuelven a confirmar como anteriormente hemos visto, que la fortaleza de la gratitud se encuentra presente entre los adolescentes, y concluyen que las fortalezas que pertenecen a las virtudes de trascendencia y vitalidad están fuertemente asociadas con la satisfacción en la vida de esta población.

Entre las investigaciones que se han centrado en la gratitud, encontramos que se asocia con la creación de fuertes relaciones familiares cómo vínculo especial con los factores de protección que pueden estar presentes en las familias, frente a los factores de riesgo asociados a traumas, depresión o baja autoestima que pueden surgir debido a los

conflictos en la adolescencia. La expresión de la gratitud es fuente principal de evitación de conflictos en el seno familiar, ya que por parte de los adolescentes es el contexto hacia donde se dirigen mayores muestras de agradecimiento. Ma, Kibler & Sly (2013) utilizaron una muestra de 389 adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y 14 años. La intervención concreta consistió en que los sujetos completaran instrumentos que evaluaban gratitud (afecto moral y orientación a la vida), factores de protección (por ejemplo, compromiso académico y relación familiar) y conductas de alto riesgo; determinadas actitudes y comportamientos, como el uso de drogas y alcohol. El resultado obtenido fue que la fortaleza asociada con el bienestar adolescente, era la gratitud, y se correlacionaba de forma positiva con los factores de protección: intereses académicos, mejor rendimiento académico y fuertes relaciones familiares.

Desde la misma línea de trabajo, los conflictos familiares en la adolescencia suelen aumentar debido a las conductas de riesgo que se pueden experimentar. Por tanto, el apoyo de la familia y la fortaleza de la gratitud, están asociadas a una disminución de las relaciones negativas. La familia juega un papel esencial en la prevención de conductas de riesgo y facilita el desarrollo del adolescente. Wood et. al., (2010) indican que las personas que dirigen su vida hacia la gratitud, están más preparadas para apreciar lo positivo del mundo. En esta intervención, aplicaron a los sujetos una lista de cosas por las que se sentían agradecidos, además, desarrollaron comportamientos de expresión de la gratitud y la contemplación de estar agradecido. Este aprecio produjo comportamientos pros sociales y evitó conductas de riesgo. De este modo, consideramos la gratitud como fuente esencial en esta etapa, ya que las conductas pro sociales se asocian con el fomento de habilidades positivas en cualquier tipo de relación, ya sea familiar o con el grupo de iguales. En la infancia y la adolescencia se afirma que bajos niveles de conducta pro social constituyen un factor de riesgo de problemas de conducta y de afecto (Scourfield, John, Martin, & McGuffin, 2004).

Hay estudios que demuestran que se obtiene mayor bienestar en el entorno familiar cuando está presente la gratitud. La investigación fue realizada por Zhou, Chan, Stewart, Leung, Wan & Lam (2016) elaboraron un programa de intervenciones breves, universales y positivas basadas en la Psicología Positiva, en concreto en gratitud, esperanza y mentalidad abierta. El objetivo era aumentar conductas positivas mediante

gratitud y que mejoraran las relaciones familiares. Los resultados en gratitud demostraron que la intervención es efectiva para aumentar la actitud y la frecuencia de las conductas positivas en las relaciones familiares, así los sujetos obtuvieron mayor bienestar y felicidad.

Para la promoción del bienestar y de la felicidad en el contexto familiar, el afecto es importante para un adecuado funcionamiento en la familia. Alfieri, Tagliabue, Marta, Aresi, Lanz & Pozzi (2018) estudiaron la fortaleza de la gratitud en relación con el apoyo emocional de los padres y la autoestima en una muestra de adolescentes de 15-19 años. Los resultados fueron positivos, obtuvieron que el apoyo emocional de la madre era esencial para expresar gratitud. A modo de conclusión, el afecto es necesario e importante en el contexto familiar, por lo tanto, la importancia de entrenar la gratitud, ya que promueve relaciones positivas basadas en el afecto.

Por otra parte, entre las investigaciones realizadas con niños y niñas, Oros et. al., (2015), analizaron cómo se expresa la fortaleza de la gratitud con la familia y qué variables influyen, en una muestra de niños entre 8 y 10 años. Los resultados principales fueron que la familia es esencial para expresar gratitud y que esta fortaleza se encuentra basada en el afecto, en la protección de las personas importantes y en el cuidado de los miembros de la familia, siendo las variables principales. Otra de las variables encontradas son las conductas pros sociales, muy presentes para el uso de la fortaleza de la gratitud, debido a que esos comportamientos benefician a los otros, los cuales, incluyen gestos de ayuda y de cooperación. A los participantes se les realizó una serie de preguntas, por ejemplo, ¿por qué estas agradecido? y contestaban: “porque las personas me quieren, porque me dan abrazos”, y hacían referencia a tener un padre o madre.

En general, en el estudio han encontrado razones para afirmar que la gratitud es muy frecuente hacia la familia, los objetos materiales, el colegio y los amigos. Los autores proponen que las futuras investigaciones se centren en potenciar aquello hacia lo que se aprecia más gratitud para la obtención de mayor bienestar en el entorno familiar.

La cohesión familiar o cercanía emocional es importante para obtener bienestar y evitar conflictos familiares ya que aumentaría la buena comunicación entre los

adolescentes y los padres. Todo ello, tiene que ver con el funcionamiento familiar para resolver las circunstancias que van sucediendo en el día a día. Bai & Jin (2016) estudiaron la relación entre el funcionamiento familiar y la gratitud, en una muestra de 202 niños. Los resultados mostraron que aumentó la cohesión familiar con la expresión de gratitud hacia los padres, y que ayudó a superar los conflictos y adversidades que iban surgiendo dentro del ámbito familiar. Concluyeron en que la buena cohesión con la familia determinó en un adecuado bienestar general.

La fortaleza de la gratitud y el optimismo se relacionan con obtener mayor bienestar en nuestras vidas diarias. Czar, Kappelmayer, Kelmanowicz, Esteves & Lozada (2014) se plantearon la pregunta: “¿Pueden las intervenciones basadas en gratitud y el optimismo ayudar a generar mayores relaciones positivas y menores relaciones sociales negativas?”

Realizaron un estudio con 50 niños, entre 8 y 9 años. Se constató que la intervención en gratitud disminuyó las relaciones sociales negativas. Las actividades realizadas durante las intervenciones para el grupo experimental, fueron la lectura de cuentos y la escritura sobre las cualidades positivas y características por las cuales, estaban agradecidos hacia sus compañeros. Los resultados demostraron que mejoraron las relaciones sociales entre los niños.

Las aportaciones de las intervenciones realizadas con la fortaleza de la gratitud aún no son numerosas, pero a pesar de ello, las pocas investigaciones nos demuestran que se relaciona con expresar afecto hacia los demás y que las relaciones sociales mejoran mediante el agradecimiento. Del mismo modo, las conductas pro sociales son parte de la gratitud, porque se manifiestan mediante conductas positivas y dirigidas hacia los demás. A pesar de los conflictos que pueden estar presentes en las relaciones familiares con adolescentes, el afecto se muestra de algún modo y se demuestra en que el agradecimiento que realizan los adolescentes es dirigido principalmente hacia la familia.

Aunque pocas investigaciones se han centrado en saber cómo la gratitud se desarrolla en niños y adolescentes, nos resulta interesante la labor de trabajar la gratitud en este colectivo. Davis et. al., (2016), analizaron una serie de intervenciones en gratitud para evaluar su eficacia y concluyeron que la estrategia más común para promover la gratitud ha sido a través de breves actividades donde se vaya cultivando el sentimiento

de agradecimiento y que dan lugar a períodos largos de satisfacción hacia la vida, aunque evidencian que aún los resultados de análisis de las intervenciones resultan débiles.

Por lo tanto, potenciar la gratitud en las primeras etapas de la vida marcará las actitudes y comportamientos que persisten a través de la vida adulta.

2. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

El objetivo general es proponer un programa de intervención basado en la fortaleza de la gratitud, dirigido a adolescentes de 14-15 años, para mejorar las relaciones familiares.

2.1. Objetivos específicos

- Aumentar el bienestar familiar.
- Incrementar el afecto positivo.
- Reducir los conflictos familiares.

Hipótesis 1: Después de la intervención aumentará el bienestar familiar en el grupo experimental en comparación con el grupo control.

Hipótesis 2: En el grupo experimental se incrementará el afecto positivo al realizar la intervención, y en el grupo control no.

Hipótesis 3: Con la aplicación de la intervención se reducirán los conflictos familiares en el grupo experimental, y en el grupo control no.

3. METODOLOGÍA

3.1. Participantes

La muestra estará constituida por 24 adolescentes entre 14 y 15 años, de los cuales, 10 son niñas y 14 niños, estudiantes de 3º curso de Educación Secundaria de una única aula de un centro escolar de la provincia de Jaén. De los 24 participantes, 12 sujetos se destinarán al grupo experimental y 12 al grupo control. Independientemente del sexo, seleccionados de forma aleatoria.

3.2. Instrumentos de evaluación

- Escala de Clima Social Familiar (The Social Climate Scales Family, FES; Moos, Moos & Trickett, 1974; adaptación española, Seisdedos, Victoria de la Cruz & Cordero,

1989), se usará para medir el bienestar familiar. El cuestionario consta de 90 ítems que se distribuyen en 10 sub escalas con tres dimensiones, relaciones, desarrollo personal y estabilidad.

Aplicaremos solamente la sub escala de 10 ítems correspondiente a la dimensión de las relaciones familiares. Esta dimensión evalúa el grado de comunicación y libre expresión en la familia, así como el grado de interacción conflictiva que la caracteriza. Esta dimensión está integrada por tres sub escalas cohesión, expresividad y conflicto. La sub escala mide la cohesión en el grado de compenetración, ayuda y apoyo que los miembros de la familia se dispensan entre sí.

Se debe contestar cada uno de los ítems haciendo un círculo en verdadero o falso (V o F), según consideren. Para calcular la puntuación directa, se contarán las marcas que aparecen en cada una de las columnas en las que está dividida y se anotará el total en la última casilla correspondiente a la sub escala. La consistencia interna de la escala ha sido considerada moderada, los índices de confiabilidad Alfa oscilan entre .61 y .78.

- Escala de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (Positive and Negative Affect Schedule, PANASN; Watson, Clark & Tellegen, 1988; adaptación española, Sandín, 1997) para la medición del afecto positivo. El cuestionario incluye 2 subescalas, Afecto positivo y Afecto negativo, cada una con 10 ítems. Es una escala tipo Likert, 1 es “muy poco o nada” y 5 “extremadamente”. Todos los reactivos se pueden contestar en respuesta a una o más de siete instrucciones diferentes: al momento, hoy, los últimos días, en la última semana, en las últimas semanas, en el año y generalmente.

Presenta una alta consistencia interna, los índices de confiabilidad Alfa de .86 a .90 para el afecto positivo y de .82 a .87 para el afecto negativo.

- Escala de Conflicto Familiar en la Adolescencia (ECFA; Parra & Oliva, 2002; validaron el instrumento, Pérez & Aguilar, 2009). Esta escala la usaremos para medir los conflictos familiares. Se trata de un instrumento que mide el grado de frecuencia e intensidad de conflictos que los adolescentes perciben tener con los padres.

Está compuesta por 14 reactivos, como por ejemplo, la hora de volver a casa, las tareas domésticas... cada uno de los cuales, enuncia un posible tema de conflicto del adolescente con sus padres. A la vez se subdivide en cuatro sub escalas que son, la

frecuencia de conflictos con la madre y con el padre, e intensidad de conflictos con ambos. Para responder a cada reactivo, debe establecer sus respuestas en dos escalas, la de frecuencia de conflictos y la intensidad de conflictos. Es una escala tipo Likert, con respecto a la frecuencia se le pedirá responder si con relación a cada uno de los temas mencionados se les presentan entre él y sus padres, siendo 1 “ningún conflicto” y 4 “muchos conflictos”. En la escala de intensidad con la que ocurre esas situaciones, con la puntuación, 1 “conflictos leves”, 3 “conflictos fuertes”. Para calcular la puntuación se calcula la media aritmética para cada una de las sub escalas.

Los índices de confiabilidad alfa son de .74 a .77 para las escalas de frecuencia, y de .69 a .73 para las de intensidad.

3.3. Diseño y procedimiento

Para este programa se empleará un diseño factorial, cuasi – experimental, y mixto (2x3) de medidas repetidas pre test, pos test y seguimiento. Se compararán los resultados entre un grupo experimental al que se le aplicará la intervención, con un grupo control. El programa de intervención en gratitud y el pre test, pos test, son las variables independientes, mientras que las variables dependientes son el bienestar familiar, el afecto positivo y los conflictos familiares.

Primeramente, realizaremos los procesos de aprobación de permisos al centro y a las instituciones necesarias para la realización del programa que tendrán una duración aproximada de 3 meses. En primer lugar, antes de comenzar de forma directa con el alumnado, se realizarán las solicitudes pertinentes. Se pedirá un permiso al Comité de Bioética y seguidamente a la Consejería de Educación. En ambos casos, se le enviará un breve resumen del programa para que lo valoren y aprueben.

Así como se solicitará la aprobación del centro escolar, describiéndole el proyecto y la planificación de las sesiones. Posteriormente, los sujetos participarán en el programa de forma voluntaria en la cumplimentación de los cuestionarios correspondientes. Para la aplicación de los instrumentos de evaluación se realizará un documento de consentimiento (Véase, Anexo 1) para informar sobre lo que se va a realizar. Como son menores de edad, se les dará a las familias y se les pedirá permiso sobre sus datos y que la información aportada sea veraz.

Para esta intervención se tienen en cuenta las consideraciones éticas, para ello, los participantes serán informados tal y como hemos comentado y su identidad será protegida.

Tras recibir toda la información, se realizará la evaluación pre test, en la cual, se le administrarán a los adolescentes del grupo experimental y control, las tres pruebas de evaluación con la finalidad de medir las variables planteadas.

En la fase de intervención, la aplicación consistirá en la administración de 8 sesiones, de 1 hora de duración, durante 3 meses. Tras los meses de la intervención, se realizará de nuevo una evaluación pos-test aplicándose al conjunto de la muestra los mismos instrumentos de evaluación que en la fase pre – test. Por último, realizaremos el seguimiento de la intervención, durante el mes siguiente, tras la finalización de las sesiones del programa y la evaluación pos – test.

Para la realización de esta intervención se constituirá un equipo de 2 expertos en Psicología Positiva que llevarán a cabo tanto las tareas de evaluación como implementación del programa.

3.4. Descripción del plan de intervención

Durante los meses de aplicación del programa, las sesiones se llevarán a cabo siguiendo la misma estructura de trabajo. A excepción de la primera sesión que será de presentación del programa e introducción de conceptos. En las sesiones se entrenará la gratitud mediante distintas actividades ajustadas a los objetivos planteados.

A continuación se encuentran las actividades planificadas y estructuradas en 8 sesiones de 1h. En todas las sesiones, a medida que se va avanzando se enlazan actividades sencillas como “tareas para casa” y “cierre de la sesión”. El material necesario de las sesiones se presenta en los anexos correspondientes.

BLOQUE I. LA GRATITUD

Objetivo: concienciar sobre la importancia de la gratitud para obtener bienestar

SESIÓN 1. ¿Qué sabemos de la gratitud?

Desarrollo: como inicio del programa, explicaremos cómo va a ser el seguimiento de cada una de las sesiones. Para comenzar con esta sesión, realizaremos una lluvia de

ideas mediante distintas preguntas que iremos lanzando para comenzar un debate de puesta en común. Vamos a hablar sobre qué es la fortaleza de la gratitud, sobre su significado y porqué es importante debido a los beneficios que tiene. Así vemos el grado de conocimiento del tema. Compartimos situaciones en las que podemos experimentar gratitud y los beneficios que podemos obtener de esa fortaleza.

Actividad 1. Lluvia de ideas del concepto de gratitud

Hablamos a través de las ideas que va teniendo el alumnado, por ejemplo, en qué momentos podemos sentirnos agradecidos, que sentimientos nos produce ser agradecidos y estar agradecidos de algo y con alguien, si nos gusta dar y que nos den las gracias, si creemos que está bien o no dar las gracias, si pensamos que debemos ser agradecidos, si únicamente sentimos gratitud cuando alguien nos hace un favor... Podemos realizar cuestiones de este tipo, ¿Puede alguien decirme qué es? ¿Qué tipo de emoción nos transmite la gratitud? ¿Es positiva o negativa? A continuación, les pediremos que por parejas compartan tres cosas por las que están agradecidos de ellos. Pedir a un alumno que de forma voluntaria cuente lo que han sentido cuando le agradecen cosas.

Actividad 2. Falsos mitos y creencias de la gratitud

Realizamos una discusión sobre las creencias y mitos de la gratitud. Para ello, todos darán una definición propia sobre la gratitud e iremos anotándolas en la pizarra y una vez que todos nos hayamos escuchado y anotado los enunciados resultantes, elaboraremos una definición común para todos. Repartimos a cada alumno una tarjeta roja y otra verde con caras tristes o contentas que indican el acuerdo o desacuerdo, cuando crean que lo que se dice es erróneo o es un falso mito sobre la gratitud levantarán la tarjeta roja y cuando si lo consideren correcto, la verde. Esta actividad servirá para acercarnos a los beneficios de la gratitud y conocer de qué se trata. Nos ayudará a fomentar el autoconocimiento propio y de los demás.

Tarea para casa

Se pedirá al alumnado que anoten en una ficha, 3 cosas o personas, por las que se sienten agradecidos y cuál es el motivo por el que se sienten así, especialmente, pensando en su familia para que lo traigan en la siguiente sesión, nos servirá para enlazar y comenzar.

Materiales: información para el profesional, hoja listado para tarea de casa, tarjetas rojas y verdes (cartulina), pizarra.

Tiempo: 1 hora

Fuente: adaptado de Bono, G., & Huffaker, Y. (2017). *Thanks! A Strengths-Based Gratitude Curriculum for Tweens and Teens*.

SESIÓN 2. Registro semanal sobre gratitud

Desarrollo: comenzamos la sesión recordando lo realizado en la primera sesión. Después les pediremos que muestren la tarea que se les pidió para casa. Explicaremos la importancia de expresar la gratitud al resto de personas que nos rodean. Cada uno reflexionará sobre lo escrito y a continuación, escribirán mensajes de gratitud de forma grupal. Elaboraremos un mural con los mensajes, en grupos de 5 o 6 personas y lo pondremos en el aula.

Actividad 1. Reflexionando sobre lo escrito

Una vez con la tarea de casa realizada y habiendo mostrado atención acerca de la expresión de gratitud en el día a día, reflexionamos sobre lo que ha escrito cada uno, si se trata de muestras de agradecimiento que nos hacen más felices y nos hace obtener bienestar cuando somos conscientes de lo que hacemos o simplemente damos el “gracias” por el mero hecho a una respuesta. Y vemos con qué frecuencia cada uno da muestras de agradecimiento.

Actividad 2. Valoramos las muestras de gratitud

Comenzamos la siguiente actividad dando importancia a la gratitud en la familia y lo bien que nos hace sentir cuando lo mostramos al resto. ¿Cuáles son las respuestas o expresiones de las personas a las que dirigimos la gratitud? Una vez realizado y reflexionado la actividad anterior, en función de lo escrito, elaboramos mensajes únicamente destinados a la familia teniendo en cuenta cómo se haya ido desarrollando a lo largo de la semana anterior la propia expresión de la gratitud en los adolescentes. Elaboraremos un cartel de mensajes de gratitud que lo situaremos en un lugar del aula que lo podamos ver todos los días.

Cierre de la sesión

Terminamos cada una de las sesiones con una reflexión acerca de lo que hemos aprendido y de lo que nos ha parecido cada sesión. ¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo podemos usarlo con nuestras familias?

Tarea para casa

Regalamos un mensaje de gratitud a nuestra familia, les daremos una ficha con las instrucciones a seguir. Es ideal para realizarlo con las familias y establecer vínculos, así como apreciar lo bueno de la gratitud.

Materiales: información para el profesional, mural (papel continuo o cartulina), rotuladores, bolígrafos, ficha para tarea de casa.	Tiempo: 1 hora.
--	------------------------

Fuente: adaptado de Sesé, D., Sánchez, M. T., Espinosa, R., Muñoz del Moral, C., Adán, L., Sevilla, E., y otros. (2017). *Manual de ejercicios de psicología positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar.*

SESIÓN 3. ¿Cómo podemos sentirnos mejor?
<p>Desarrollo: el alumnado contará la experiencia que ha tenido cuando le entregó el mensaje a su familia (tarea que se les pidió en la sesión anterior). Nos dedicaremos a reflexionar si la práctica de la gratitud nos ayuda a tener mayor bienestar en nuestra familia y cómo esa gratitud que cada uno puede sentir de forma individual, la podemos transmitir al resto.</p> <p>Actividad 1. ¿Muestro gratitud?</p> <p>La actividad consistirá en realizar una serie de preguntas y de lluvia de ideas para reflexionar sobre qué podemos hacer para sentirnos mejor, escucharemos las reflexiones de cada uno de los alumnos. Para ayudarles, podemos realizar preguntas como ¿Sueles dar las gracias a los demás? ¿Crees que los demás piensan que eres agradecido?</p> <p>Actividad 2. Me tomo un momento de agradecimiento</p> <p>Pediremos al alumnado que imagine una situación que le produzca relajación y conciencia sobre sí mismo, por ejemplo, cuando se están duchando, salir a dar un paseo...va a imaginar esa situación. Les diremos que tienen que pensar cómo si esa persona que está corriendo o duchándose, por ejemplo. Y cómo le agradecerían a su cuerpo lo que hacen por él. Intentaremos sentir las mismas sensaciones, de libertad, de que nadie nos moleste, nadie nos exige ciertos límites ni nos dicen lo que tenemos que hacer, para ello les pedimos que cierren los ojos y se concentren, escucharemos nuestro cuerpo. Seremos guía en todo momento. Daremos lugar a la reflexión ¿cómo nos sentimos? ¿Es difícil darnos a nosotros mismos agradecimiento por las cosas que hacemos?</p>
<p>Cierre de la sesión</p> <p>Terminamos cada una de las sesiones con una reflexión acerca de lo que hemos aprendido y de lo que nos ha parecido cada sesión. ¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo</p>

podemos usarlo con nuestras familias?

Tarea para casa

Escribo una historia sobre mi familia sobre el día a día y de los recuerdos que se tengan sobre las experiencias que se viven en el entorno familiar (momentos pasados y presentes).

Materiales: folios y bolígrafos.

Tiempo: 1 hora.

Fuente: elaboración propia.

BLOQUE II. ¿CÓMO EXPRESAR GRATITUD?

Objetivo: promover el afecto positivo mediante la expresión de la gratitud

SESIÓN 4. ¿Qué produce la gratitud? ¿Cómo la expresamos?

Desarrollo: con la historia que han escrito como tarea para casa, se compartirán las ideas y recuerdos que cada uno quiera con el resto del grupo. El alumnado pensará sobre las situaciones que ha escrito y cómo dar las gracias a sus familias de forma sincera. Planteamos si agradecemos a nuestras familias el día a día y damos las gracias por todas las cosas que hacen por nosotros.

Actividad 1. Los recuerdos nos producen gratitud

La actividad consistirá en una reflexión individual sobre la historia que han escrito de su propia familia. Nos fijamos en detalles que realizan nuestras familias por nosotros y que no nos solemos dar cuenta. Y cosas por las que se realizaron en el pasado. Intentaremos expresar cómo nos sentimos cuándo hemos leído la historia y si la muestra de gratitud es habitual en nuestra casa.

Actividad 2. ¿Cómo mostramos afecto hacia la familia?

La muestra de afecto a la familia suele ser difícil de identificar en cada uno de los alumnos, para ello, otorgando comentarios positivos, cada alumno anotará las cosas que consideran que muestran afecto a sus familias y cómo lo hacen. Compartir aspectos positivos con los demás nos favorece.

Cierre de la sesión

Terminamos cada una de las sesiones con una reflexión acerca de lo que hemos aprendido y de lo que nos ha parecido cada sesión. ¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo podemos usarlo con nuestras familias?

Tarea para casa

Nuestra intención con esta tarea es que la familia experimente afecto a través de la

gratitud, se les pedirá que pongan la ficha en lugar visible de casa, por ejemplo, la nevera que es un lugar de paso para todos, y pondremos cada día muestras de agradecimiento a cada miembro de nuestra familia y el resto también podrá escribir y leerlo.

Materiales: ficha tarea para casa.

Tiempo: 1 hora.

Fuente: elaboración propia.

SESIÓN 5. Sentimientos sobre la gratitud

Desarrollo: a partir de la tarea realizada en casa, contamos qué sentimientos hemos encontrado y como mostramos el afecto positivo al resto. Preguntaremos si ha resultado difícil que otros miembros de la familia participen en escribir algo sin nosotros pedirselo. Después veremos un vídeo “The Science of Happiness” – An experiment in Gratitude, donde se aprecian muestras de agradecimiento. Seguidamente, escribirán una carta de agradecimiento a la persona de la familia que ellos quieran. Tendrán que entregarla a esa persona y en la siguiente sesión contarán como se han sentido y qué reacciones han tenido esas personas hacia ellos. Es muy parecida a las tareas anteriores pero en este caso, es pensar en algo concreto y mostrando afecto y positividad que es difícil cuando pretendemos demostrarlo a una persona y que nosotros también nos sintamos agradecidos por lo que hacen hacia nosotros.

Actividad 1. ¿Qué hemos sentido?

Con la actividad de casa, reflexionamos y debatimos sobre lo que hemos sentido y si el resto de nuestra familia ha escrito algo hacia nosotros. Si cuando lo hemos escrito, cuál han sido las reacciones del resto de nuestra familia. Nos lo han demostrado el agradecimiento con un “buenos días, muy amable”, nos han dado un abrazo... aprendemos a ver muestras de agradecimiento en cosas simples. Intentamos expresar cuáles son nuestros sentimientos si son positivos o negativos.

Actividad 2. Escribimos dando las gracias

Primeramente, se proyectará el vídeo y haremos una pequeña reflexión. Escribirán una carta a un miembro de la familia que considere especialmente que necesitan mostrar el afecto y dar muestras de agradecimiento por alguna circunstancia. Y después tendrán que entregarla para ver qué pasa. Pedir a los estudiantes que reflejen como se sienten al escribir.

Cierre de la sesión

Terminamos cada una de las sesiones con una reflexión acerca de lo que hemos aprendido y de lo que nos ha parecido cada sesión. ¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo podemos usarlo con nuestras familias?

Tarea para casa

En este caso la tarea para casa será dar al miembro de la familia que han escrito la carta, entregársela y que la lea junto a cada alumno, después en la siguiente sesión contaremos la experiencia, para ello rellenará la ficha.

Materiales: vídeo:www.youtube.com/watch?v=oHv6vTKD6lg proyector, ordenador, ficha carta, ficha experiencia para tarea de casa. **Tiempo:** 1 hora.

Fuente: elaboración propia.

BLOQUE III. GRATITUD EN FAMILIA

Objetivo: aprender lo positivo de los conflictos que surgen en la familia. Potenciar la gratitud ante conflictos a modo de resolución.

SESIÓN 6. ¿Muestro gratitud cuando ocurre algo negativo?

Desarrollo: primeramente se trabajará con la actividad realizada en la sesión anterior, se trata de reflexionar sobre la reacción que ha tenido la persona a la que se le entrega la carta y analizaremos el motivo por el que se entrega la carta a esa persona y no a otra. Para ello, usaremos la ficha que se le pidió como tarea para casa. Realizaremos una serie de preguntas. ¿Has mostrado agradecimiento a esa persona por las cosas positivas? ¿O por qué ha ocurrido algo que consideras negativo? ¿Y sientes la necesidad de mostrar agradecimiento porque realmente te has dado cuenta que no merece la pena lo que ocurrió? Se explicará la importancia de dar muestras de agradecimiento para solucionar problemas que ocurren en nuestra vida diaria y para evitar o aliviar la situación cuando nuestros comportamientos no son los que deberían.

Actividad 1. Análisis mi carta de gratitud

Se les pedirá la ficha que realizaron para casa en la sesión anterior y cada uno de forma individual les diremos que se centren en pensar lo que han escrito y la experiencia que han tenido. Se harán pequeños grupos de 5 o 6 personas y tendrán que compartir las experiencias que han sentido, luego un compañero del grupo tendrá que contar al resto la experiencia que ha tenido para ello, tendrá que prestar mucha atención a lo que cuenta y contarlo al resto como si fuese su propia carta y experiencia.

Actividad 2. Mi situación en casa

<p>Se trata de que cada uno piense en una situación de casa que le cause cierta conflictividad y que ellos consideren que cuando llegan a casa es una discusión con sus padres. La escribirán en papelitos de forma anónima y se mezclará en una caja, luego, cada alumno cogerá un papel que no es el suyo y lo leerá en clase, explicará si se siente identificado y si le ocurre lo mismo, de qué forma podemos extraer un aprendizaje de lo que ocurre. Y cómo podemos aplicar la gratitud ante situaciones que no nos resultan tan buenas.</p>	
<p>Cierre de la sesión</p> <p>Terminamos cada una de las sesiones con una reflexión acerca de lo que hemos aprendido y de lo que nos ha parecido cada sesión. ¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo podemos usarlo con nuestras familias?</p>	
<p>Tarea para casa</p> <p>Como suele ser frecuente que ocurra algún conflicto en la familia, les pediremos que a lo largo de la semana anoten conflictos que ellos consideren importantes y si han usado la gratitud para intentar que esos conflictos no ocurran en casa.</p>	
<p>Materiales: caja pequeña, folios para hacer papelitos pequeños, bolígrafos.</p> <p>Fuente: elaboración propia.</p>	<p>Tiempo: 1 hora.</p>
<p>SESIÓN 7. Mi familia no me entiende</p>	
<p>Desarrollo: enlazando con la sesión anterior, durante ésta, consistirá en que cada alumno exprese el conflicto que ha presenciado durante la semana y que hace que las relaciones con su familia se dificulten. Después lo relacionamos para ver si realmente es tan importante ese conflicto, y hablamos sobre las cosas por las que suelen quejarse en el día a día. Luego por otro lado, las cosas por las que suelen agradecer.</p> <p>Actividad 1. ¿Qué es lo que no entienden de mí?</p> <p>Cada alumno tendrá que anotar en una hoja los aspectos por los que se queja en relación con la familia y las cosas que agradece. Pondremos soluciones a las situaciones que hacen que se sienten mal cuando están en casa con la familia o a los principales conflictos que se enfrentan. Debatiremos las situaciones que surjan y hablamos sobre lo mucho que nos quejamos y de la actitud de desagrado de lo realmente afortunados que somos. Pocas veces expresamos nuestro agradecimiento hacia la familia y por lo que tenemos.</p> <p>Actividad 2. ¿Me agradecen algo?</p> <p>En esta actividad, con la ayuda de cartelitos pequeños en rojo y verde usaremos para</p>	

<p>crear cosas que considere el alumnado que su familia no entiende de ellos y que les gustaría que aceptaran para evitar discusiones y conflictos. Buscamos soluciones. Por ejemplo, siempre se están quejando de que escucho la música muy alta. No les gusta cómo me visto para ir al instituto, siempre me están poniendo horas para llegar a casa. Pensamos en las cosas positivas que nuestra familia valora mucho en nosotros para evitar ese tipo de situaciones y en lo que podemos agradecer que día a día hagan por nosotros, como cosas sencillas.</p>	
<p>Cierre de la sesión</p> <p>Terminamos cada una de las sesiones con una reflexión acerca de lo que hemos aprendido y de lo que nos ha parecido cada sesión. ¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo podemos usarlo con nuestras familias?</p>	
<p>Tarea para casa</p> <p>La tarea para casa es sencilla, les pediremos que escuchen la canción “Gracias a la vida” de Violeta Parra. Le daremos un extracto de la canción. Veremos que a través de las letras de las canciones nos transmiten mensajes de positividad.</p>	
<p>Materiales: hoja por las cosas que se quejan y las que se agradecen, bolígrafo, cartelitos rojo y verde, canción “Gracias a la vida”.</p> <p>Fuente: elaboración propia.</p>	<p>Tiempo: 1 hora.</p>
<p>SESIÓN 8. Los conflictos en mi familia</p>	
<p>Desarrollo: en esta última sesión se trata de que valoren todo lo que se ha estado viendo a lo largo de las sesiones, la gratitud nos hace apreciar las cosas en la sociedad, cuidarlas, reconocer el valor que tienen las personas que nos rodean y valorar las pequeñas cosas y detalles que el resto de personas nos hacen.</p> <p>Lo que no se valora y no se aprecia, no se agradece. Para ello, daremos a cada uno un folio donde se cuenta una historia que se muestra el agradecimiento. La idea es que se reflexione y analice la historia desde el punto de vista de cada uno. Y aprendemos a ver la gratitud en momentos de dificultades.</p> <p>Actividad 1. Agradecemos lo que apreciamos</p> <p>Se les repartirá a cada uno la historia y a partir de ello, se reflexionará sobre la historia que se ha contado y si nos ha ocurrido en algún momento de nuestra vida en situaciones similares.</p> <p>Actividad 2. El árbol de la gratitud</p> <p>Volvemos a recordar los conflictos principales que se mostraron en las sesiones</p>	

<p>anteriores. Para esta actividad se trata de dibujar un árbol de la gratitud de forma individual, situaremos en las raíces del árbol los conflictos que podemos tener en la familia y en las ramas del árbol los caminos que seguimos para solucionar el problema y en los frutos las muestras de agradecimiento hacia esas personas con las que podemos tener el conflicto así de esta manera tendremos en cuenta cómo resolvemos esas situaciones dando muestras de agradecimiento.</p>	
<p>Cierre de la sesión</p> <p>Terminamos cada una de las sesiones con una reflexión acerca de lo que hemos aprendido y de lo que nos ha parecido cada sesión. ¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo podemos usarlo con nuestras familias?</p>	
<p>Tarea para casa</p> <p>Les pediremos que intenten realizar un diario de gratitud en casa aportando información sobre la familia y cómo sus acciones de agradecimiento se perciben en los miembros de la familia de mejor manera y cómo ellos también lo manifiestan de forma diferente que al principio del programa.</p>	
<p>Materiales: ficha con la historia escrita, folios en blanco (árbol de la gratitud) y bolígrafos.</p>	<p>Tiempo: 1 hora.</p>

Fuente: elaboración propia.

Actividades de seguimiento tras el programa de intervención

Para el seguimiento del programa, las actividades consistirán en la continuación del diario de gratitud que le hemos pedido que realicen en la última sesión, lo traerán a clase y veremos las experiencias que han podido ir teniendo a lo largo del tiempo y cómo han intentado cultivar esa gratitud. Se les pedirá que participe la familia en la medida de lo posible en casa, solo habrá que poner a su disposición el material y prever un tiempo cada fin de semana para escribir, dibujar o pegar cosas en ese cuaderno. Cada alumno podrá contar a los demás lo nuevo que ha puesto en su cuaderno para la semana que ha transcurrido.

Y elaboraremos el calendario de la gratitud, que lo tendremos en el aula cada día con elementos cotidianos que aprecian y a los que cada uno puede prestar más atención. Se trata de anotar en cada día, momentos de gratitud (Shankland, 2017).

3.4.1. Cronograma

TEMPORALIZACIÓN		DURACIÓN	
Elaboración y planificación de las solicitudes		3 meses	
Contactar con el centro		1-2 semanas	
Elaboración del consentimiento e información hacia las familias y participantes		1 día	
Intervención de las sesiones		8 sesiones de 1 hora // 3 meses	
Realización de las evaluaciones pre-test y pos-test		Máximo 4 días en total	
ACTIVIDAD		DURACIÓN	
SESIÓN 1. ¿Qué sabemos de la gratitud?	Bloque I. La gratitud		1 hora
	• Lluvia de ideas		25''
	• Falsos mitos y creencias		25''
	• Cierre de la sesión		5''
	• Tarea para casa		5''
SESIÓN 2. Registro semanal de gratitud	Bloque I. La gratitud		1 hora
	• Reflexionando sobre lo escrito		20''
	• Valoramos las muestras de gratitud		30''
	• Cierre de la sesión		5''
	• Tarea para casa		5''
SESIÓN 3. ¿Cómo podemos sentirnos mejor?	Bloque I. La gratitud		1 hora
	• ¿Muestro gratitud?		20''
	• Me tomo un momento de agradecer		25''
	• Cierre de la sesión		5''
	• Tarea para casa		10''
SESIÓN 4. ¿Qué produce la gratitud? ¿Cómo la expresamos?	Bloque II. ¿Cómo expresar gratitud?		1 hora
	• Los recuerdos nos producen gratitud		20''
	• ¿Cómo mostramos afecto hacia la familia?		20''
	• Cierre de la sesión		10''
	• Tarea para casa		10''
SESIÓN 5. Sentimientos sobre gratitud	Bloque II. ¿Cómo expresar gratitud?		1 hora
	• ¿Qué hemos sentido?		15''
	• Escribimos dando las gracias		37''
	• Cierre de la sesión		3''
	• Tarea para casa		5''

SESIÓN 6. ¿Muestro gratitud cuando ocurre algo negativo?	Bloque III. Gratitud en familia <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de mi carta de gratitud • Mi situación en casa • Cierre de la sesión • Tarea para casa 	1 hora 25'' 25'' 5'' 5''
SESIÓN 7. Mi familia no me entiende	Bloque III. Gratitud en familia <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es lo que no entienden de mí? • ¿Me agradecen algo? • Cierre de la sesión • Tarea para casa 	1 hora 25'' 25'' 5'' 5''
SESIÓN 8. Los conflictos en mi familia	Bloque III. Gratitud en familia <ul style="list-style-type: none"> • Agradecemos lo que apreciamos • El árbol de la gratitud • Cierre de la sesión • Tarea para casa 	1 hora 20'' 30'' 5'' 5''
Seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Diario de gratitud • Calendario de gratitud 	2 sesiones

3.4.2. Presupuesto orientativo

El presupuesto estimado para el programa de intervención será teniendo en cuenta los materiales que se han propuesto que se usarán para el desarrollo de las sesiones así como los 2 profesionales que desarrollarán la intervención, será aproximadamente de 600€.

CONCEPTO	COSTE
Recursos personales: 2 profesionales de la rama de Psicología o Educación: -Expertos en Psicología Positiva.	560€(280€/profesional)
Recursos materiales: folios A4, cartulinas, papel continuo, caja pequeña, rotuladores, fichas instrucciones, material impreso para sesiones.	40€
	TOTAL: 600€

4. RESULTADOS PREVISTOS

En términos generales, los adolescentes presentan fortalezas que se deben potenciar, entre ellas la gratitud, ya que se encuentran en una etapa de desarrollo determinante para el futuro. Las familias forman parte de ese proceso, aunque algunas

veces el entorno familiar se ve repercutido por la falta de afecto en las relaciones o la presencia de determinadas conductas que favorecen los conflictos. Por tanto, con este programa de intervención se pretende entrenar la gratitud con el fin de mejorar las relaciones familiares en adolescentes de 14-16 años.

Como conclusiones, podemos extraer que la gratitud aún se encuentra en investigación hacia la población en general, a pesar de que, en los niños y adolescentes es donde más estudios se han realizado, aún así falta mucho por avanzar. No obstante, hay una base sólida en la que nos hemos basado y que indica el efecto que tiene la fortaleza de la gratitud en los comportamientos pros sociales y en el bienestar es positivo e incide de alguna forma en las relaciones tanto familiares como del ámbito social.

Basándonos en las hipótesis planteadas, se espera que los beneficios obtenidos sean, que el grupo de adolescentes a los que se les aplicará el programa muestren puntuaciones más elevadas con respecto al bienestar familiar y el afecto positivo, y se vean reducidos los conflictos. Todo ello, a través del entrenamiento del agradecimiento. Saber cómo dirigir la gratitud al resto de personas y trabajarla les aportará tanto a los adolescentes como a sus padres más felicidad, que se verá influido en un bienestar general, aportando grandes oportunidades a nivel de sociedad, para ser mejores personas en el futuro.

Las ventajas que tendrá este programa será que además de los objetivos propuestos que se conseguirán, los resultados nos ofrecerán a personas más agradecidas, con mayor bienestar y mejores relaciones con las familias. En comparación con las intervenciones que hemos revisado, estas han estado centradas en trabajar varias fortalezas personales, o con una intervención destinada al trabajo de una única práctica de gratitud, por ejemplo, la carta de gratitud (Seligman, 2003). Nuestra intervención resulta novedosa con respecto a otras, porque se proponen varias sesiones de forma dinámica, donde solamente se entrena en gratitud y con perspectivas de aplicación al ámbito de la familia, pero aún así su práctica también beneficia en otros aspectos, como a nivel personal. La mayoría de los estudios e intervenciones se han centrado en salud mental, éxito académico e integración social, pero no destinado concretamente a las relaciones familiares.

Una de las principales limitaciones que hemos podido encontrar a lo largo del trabajo es que aún no se ha investigado lo suficiente acerca de la gratitud en las relaciones de padres e hijos. Otra de las limitaciones presentes que podemos tener, es que en la intervención se podría haber planteado un tiempo en exclusivo para trabajar con la familia. Los resultados que planteamos que se cumplirán con las hipótesis, se podrían ver afectados por el efecto placebo que se pueda producir en los sujetos tras la intervención. Los efectos del placebo son más probables cuando los participantes esperan que una tarea les lleve a resultados positivos, como en este caso, que se crea cierta disposición hacia el bienestar (Wampold et. al., 2007).

Tras la revisión de las investigaciones empíricas en gratitud, como hemos apreciado, la justificación es positiva, se puede afirmar que tienen beneficios. Se ha mostrado que la fortaleza de la gratitud es de la que se obtiene mayor puntuación en los adolescentes. Para un futuro, el planteamiento de programas de intervención que se focalicen en entrenar y trabajar sobre las potencialidades de los adolescentes, nos puede aportar multitud de beneficios no solo en el ámbito familiar, sino también se puede desarrollar en el ámbito escolar.

Para concluir, se recomienda la realización de programas que fomenten la gratitud para el día a día, ya que debería ser algo habitual.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aberasturi, A. (2002). *La adolescencia normal*. Argentina: Paidós.
- Alarcón, R., & Caycho, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Psychologia: avances de la disciplina*, 9 (1), 59-60.
- Alfieri, S., Tagliabue, S., Marta, E., Aresi, G., Lanz, M., & Pozzi, M. (2018). Gratitude as a Variable of Mediation between Parental Support and Self-Esteem in Adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 27 (1), 1394-1401.
- Algoe, S., Haidt, J., & Gable, S. (2008). Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life. *Emotion*, 8 (3), 425-429.

- Arguedas, I., & Jiménez, F. (2007). Factores que promuevan la permanencia de estudiantes en la educación secundaria. *Actualidades Investigativas en Educación* (7), 1-36.
- Bai, Y., & Jin, L. (2016). The Relations Among Family Functioning, Class Environment, and Gratitude in Chinese Elementary School Students. *Asia-Pacific Education Researcher*, 25 (3), 433-439.
- Benson, P., Scales, P., Hamilton, S. F., & Sesma, A. (2006). Positive youth development: theory, research and applications. *Theoretical models of human development*, 1, 894-941.
- Blos, P. (1986). *Psicoanálisis de la adolescencia*. México: Editorial Joaquín Mortiz .
- Bono, G., & Huffaker, Y. (2017). *Thanks! A Strengths-Based Gratitude Curriculum for Tweens and Teens*. California: Greater Good Science Center.
- Casas, J., & Fierro, M. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, IX (1), 20-24.
- Catalano, R., Berglund, M., Ryan, J., Lonczak, H., & Hawkins, J. (2004). Positive Youth Development in the United States: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 98-124.
- Coleman, J., & Hendry, L. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Ediciones Morata.
- Czar, A., Kappelmayer, M., Kelmanowicz, V., Esteves, S., & Lozada, M. (2014). Intervenciones basadas en gratitud y optimismo reducen las interacciones sociales negativas en niños. *II Congreso Nacional de Psicología Positiva* , (págs. 32-33). Valencia.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., et. al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology* , 63 (1), 20-31.

- DeSteno, D., Barlett, M., Baumann, J, Williams, L., & Dickens, L. (2010). Gratitude as moral sentiment: emotion-guided cooperation in economic exchange. *Emotion, 10* (2), 289-293
- Emmons, R. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Boston: MA: Houghton-Mifflin.
- Emmons, R., & Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of clinical psychology* , 69 (8), 846-855.
- Froh, J., Kashdan, T., Ozimkowsky, K., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal os Positive Psychology*, 4 (5), 408-422.
- Froh, J., Yurkewicz, C., & Kashsan, T. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examinig gender differences. *Journal of Adolescence* (15).
- Giménez, M. (2010). La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes: la relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico. *Tesis doctoral* . Madrid: Universidad Complutense .
- Giménez, M., Vázquez, C., & Hervás, G. (2010). El análisis de las fortalezas psicológicas en la adolescencia: más allá de los modelos de vulnerabilidad. *Psychology, Society, & Education*, 2 (2), 97-116.
- Iglesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral, XVII* (2), 88-93.
- Lambert, N., Graham, S., & Fincham, F. (2009). A prototype analysis of gratitude: varieties of gratitude experiences. *Personality & social psychology bulletin*, 35 (9), 1193-1207.
- Lambert, N., & Fincham, F. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion, 11* (1), 52-60.
- Ma, M., Kibler, J., & Sly, K. (2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower of risks in African American adolescents. *Journal Adolescence* (36), 983-991.

- Moñivas Lázaro, A. (1996). La conducta pro-social. *Cuadernos de trabajo social* (9), 125-142.
- Moos, R; Moos, B; & Trickett, E. (1974). *Escalas de clima social*. Madrid: TEA ediciones.
- Mujica, C. (30 de Enero de 2013). *Propuesta de solución de conflictos entre padres e hijos adolescentes*. Recuperado el 30 de Mayo de 2018, de http://vinculando.org/padres_e_hijos_familia/solucion-de-conflictos-que-vivencian-los-padres-con-sus-hijos-adolescentes.html
- Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*, 37 (3), 209-223.
- Oros, L., Schulz-Begle, A., & Vargas-Rubilar, J. (2015). Children's Gratitude: Implication of contextual and Demographic Variables in Argentina. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (1), 245-262.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of Character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5), 603-619.
- Parra, A., & Oliva, A. (2002). Comunicación y conflicto familiar durante la adolescencia. *Anales de Psicología*, 18 (2), 215-231.
- Pérez, M., & Aguilar, J. (2009). Relaciones del conflicto padres-adolescentes con la flexibilidad familiar, comunicación y satisfacción marital. *Psicología y Salud*, 19 (1), 111-120.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., et al. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16 (2), 203-210.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T., Santed, M., & Valiente, R. (1997). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo: Validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 37-51.
- Scourfield, J., John, B., Martin, N., & McGuffin, P. (2004). The development of prosocial behaviour in children and adolescents: a twin study. *Child Psychology Psychiatry*, 45 (5), 927-935.

- Seisdedos, N., Victoria de la Cruz, M., & Cordero, A. (1989). *Escalas de Clima Social (FES)*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Seligman, M. (2003). *La Auténtica Felicidad*. Madrid: Vergara .
- Sesé, D., Sánchez, M. T., Espinosa, R., Muñoz del Moral, C., Adánez, L., Sevilla, E., y otros. (2017). *Manual de ejercicios de psicología positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Shankland, R. (2017). *Los poderes de la gratitud*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, 52 (5), 637–642.
- Vázquez, C., & Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Wampold, B., Imel, Z., & Minami, T. (2007). The story of placebo effects in medicine: evidence context. *Journal of clinical psychology*, 63 (4), 379-390.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect - the Panas Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063-1070.
- Wood, A. M., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30 (7), 890-905.
- Zhou, Q., Chan, S., Stewart, S., Leung, C., Wan, A., & Lam, T. (2016). The effectiveness of positive psychology interventions in enhancing positive behaviors and family relationships in Hong Kong: A community-bases participatory research project. *Journal of Positive Psychology*, 11 (2), 70-84.

6. ANEXOS

Anexo 1. Documento de consentimiento informado

Consentimiento para iniciar la intervención con menores de edad

Estimadas familias,

Me dispongo a informarles sobre el programa de intervención en gratitud que expertos en Psicología Positiva vamos a llevar a cabo con sus hijos e hijas durante el horario escolar en el centro donde estudian, el programa constará de 8 sesiones de una hora a lo largo de tres meses.

Por lo tanto, es necesario que otorgue sus datos para la realización del programa de intervención, para hacer constar la información oportuna.

Yo, D/Dña. _____ de ____ años de edad, con documento identificativo nº _____ en calidad de _____ del/de la menor:

Nombre _____ y apellidos _____

DNI/Pasaporte _____ Fecha _____ de nacimiento _____

Por medio del presente documento, MANIFIESTO QUE:

Como representante legal/padre/madre consiento en la participación en el proceso asistencial que deba llevar mi hijo/a por los profesionales de Psicología Positiva en el centro escolar al que asiste.

Que me han informado de que la información aportada por el equipo que realizará el proceso, está sujeto al secreto profesional y que, por tanto, no puede ser cedida a terceras personas sin mi consentimiento expreso. Que he sido informado de que los y las profesionales están obligados a revelar ante las instancias oportunas información confidencial en aquellas situaciones que pudieran representar un riesgo muy grave para mi representado, terceras personas o bien porque así le fuera ordenado judicialmente.

Que acepto que como representante legal seré informado/a de los aspectos relacionados con el proceso y con su evolución, manteniendo como confidenciales los datos que así hayamos acordado entre nosotros, representados y profesionales.

Una vez facilitada la información por el profesional, comprendo que mi representado accede a incorporarse al proceso asistencial voluntariamente, habiéndose dado en mi

presencia toda la información pertinente adaptada a su nivel de entendimiento y que éste está de acuerdo en incorporarse al proceso.

Durante el transcurso de la intervención se pedirán ciertas tareas para elaborar en casa a su hijo/a.

Si durante la investigación surgen dudas sobre la participación y el seguimiento de mi hijo/a, puedo contactar vía telefónica _____ o mediante correo-electrónico_____.

Por todo ello, doy mi conformidad. Recibiré una copia firmada y fechada.

En _____ a ____ del mes de _____ del año ____.

Firma del padre/madre o tutor legal en su caso,

Anexo 3. Tarea para casa sesión 1.

Programa de Intervención. Tarea para casa.

Nombre y apellidos:

SESIÓN 1. ¿QUÉ SABEMOS DE LA GRATITUD?

Escribe tres cosas o personas por las que estas agradecido a día de hoy y di el porqué. Intenta hacerlo dos veces durante esta semana, y tráelo en la próxima sesión. Por ejemplo "Mi abuelo está recogíendome todos los días en coche cuando salgo del instituto porque no quiere que me canse y pase calor de camino a casa, ya que vivo bastante lejos".

La actividad consiste en que intentes ver por ti mismo o que encuentres las cosas buenas en tu vida diaria. Te hará sentir mejor. Pueden ser cosas grandes o pequeñas. Puede ser buenas personas o cosas, malas cosas que han cambiado a menos malas o malas cosas por las cuales tienen que dar las gracias de que ocurrieran. Tú decides si quieres comenzar este viaje.

FECHA: _____

FECHA: _____

FECHA: _____

***Recuerda:** ¡Tráelo a clase para la próxima sesión!

Anexo 4. Instrucciones sesión 2

SESIÓN 2. GUÍA PARA LOS PROFESIONALES

A continuación se presenta información acerca de la sesión a modo de contenido sobre la gratitud (podemos leerlo al alumnado y servirnos de guía).

Expresar la gratitud o decir “gracias” es muy criticado en nuestras relaciones con los otros de forma habitual. Ayudar a cada persona reconociendo el esfuerzo de esa persona hace que la otra persona sienta aprecio. Cuando nosotros expresamos gratitud, nos comunicamos con las personas importantes en nuestras vidas, nosotros estamos cerca de esas personas porque nos ayudan a conseguir nuestros objetivos en la vida.

Tú eliges demostrar la gratitud hacia los demás o no, es importante darnos cuenta de que elegir como mirar la vida nos conduce a mayor bienestar o menos. Puedes pasar todo el tiempo y energía pensando sobre todas las cosas que vas a hacer en la vida, mirando las características negativas de las personas y haciendo las cosas que mejor sientes sobre ti mismo. O puedes elegir apreciar todas las cosas buenas que tienes en tu vida, reconocer las características positivas de las personas y hacer que las cosas que haces hacia los otros te hagan sentir mejor.



Anexo 5. Tarea para casa sesión 2

Programa de Intervención. Tarea para casa.

Nombre y apellidos: _____

SESIÓN 2. REGISTRO SEMANAL SOBRE GRATITUD

Con esta tarea que os mando para casa se trata de que busquéis un momento del día para reflexionar acerca de algo que te haya gustado de la persona hacia la que quieres mostrar gratitud, puede ser un gesto, una palabra, un acto, un momento especial o algo en lo que has caído en la cuenta sobre él o ella de repente y que no habías percibido antes. Elige lo que prefieras para lanzar el mensaje, usa tu creatividad, hazle saber que valoras eso que ha hecho o dicho y lo agradecido o agradecida que estás por ello.

Ponle fecha y escóndelo en algún sitio entre sus cosas, el cajón de su dormitorio, bolso... para que lo encuentre en algún momento inesperado y seguro que le sacará una sonrisa y el beneficiado también serás tú ya que podrás compartir esa gratitud.

Lo podéis escribir donde queráis sobre un pos-it, una foto, algo que os recuerde a esa persona, un trozo de papel, lo que prefieras para usar la creatividad.



Anexo 6. Tarea para casa sesión 4

Programa de Intervención. Tarea para casa.

Nombre y apellidos: _____

SESIÓN 4. ¿QUÉ PRODUCE LA GRATITUD? ¿CÓMO LA EXPRESAMOS?

Primero, escribe un mensaje de agradecimiento en la tabla que tienes a continuación. Cuando lo hayas escrito, pon esta hoja en un lugar visible de casa (donde todos puedan verlo). Por ejemplo, puede ser en la nevera. Y veremos qué pasa...

ESCRIBE TU MENSAJE DE AGRADECIMIENTO PARA...

***Recuerda:** ¡Tráelo a clase para la próxima sesión!

Anexo 7. Sesión 5. Sentimientos sobre gratitud

Programa de Intervención. Sesión 5.

Nombre y apellidos: _____

ACTIVIDAD 2. Escribimos dando las gracias

INSTRUCCIONES:

Elige a un adulto de tu familia que realmente quieras agradecer y escríbele una carta expresando gratitud. Recuerda ser honesto y específico. Intenta esforzarte en poner un mensaje que llegue a esa persona y que refleje lo agradecido que estás. Te puede ayudar las siguientes indicaciones, piensa:

- Lo que hace esa persona para ayudarte, cómo hace para que se sientes mejor, el esfuerzo que hace, porque eliges a esa persona, como te sientes con esa persona.
- Usa un vocabulario positivo y asertivo, mensajes claros, dar las gracias y el motivo por el que lo hacen.

Después de escribir la carta, dásela a la persona. Podrías entregarla en mano o por teléfono si esa persona de tu familia no está cerca o por correo electrónico. Lo mejor es que esa persona lea la carta delante de ti. Así podremos sentir agradecimiento por lo que hemos escrito y lo que esa persona siente hacia nosotros. Te hará mejor persona a ti y a esa persona que elijas.

Anexo 8. Tarea para casa sesión 5

Programa de Intervención. Tarea para casa.

Nombre y apellidos:

SESIÓN 5. SENTIMIENTOS SOBRE LA GRATITUD

Describe tu experiencia con la carta de gratitud (cómo se sintió esa persona, cómo te sentiste tu, que has aprendido y qué quieres seguir aprendiendo y cualquier detalle sobre lo que te motiva a hacerlo) ¿Por qué piensas que la gratitud es importante expresarla con la familia, como con los amigos o en la escuela?

Escribe con detalles cuál está siendo tu experiencia.

***Recuerda:** ¡Tráelo a clase para la próxima sesión!

Anexo 9. Sesión 7. Mi familia no me entiende

Programa de Intervención. Sesión 7.

Nombre y apellidos: _____

ACTIVIDAD 1. ¿Qué es lo que no entienden de mí?

ASPECTOS POR LOS QUE SUELO QUEJARME	ASPECTOS QUE AGRADEZCO