



PROGRAMA SONRISA

Cómo fomentar el bienestar psicológico desde la Psicología Positiva

(Sánchez-Hernández y Méndez, 2009)

1. Introducción

Las investigaciones realizadas en torno al Programa Sonrisa, apuestan por invertir en el bienestar y florecimiento de las personas y organizaciones. Fomentar en las personas fortalezas y recursos positivos como el optimismo, la curiosidad y la creatividad. Promocionar su educación emocional, empatía y respeto del mundo que les rodea. Todo esto determinará qué tipo de personas serán y qué decisiones tomarán, creando un nuevo futuro en el que los intereses individuales caminarán en la misma dirección que los intereses sociales de las comunidades y del medio ambiente que nos rodea y del que dependemos.

Existe una gran cantidad de investigaciones que justifican sobradamente invertir en la promoción del bienestar y la prevención de los trastornos psicológicos. Concretamente, se detallan en la parte teórica del estudio de Sánchez-Hernández (2012), las consecuencias negativas de la depresión en la salud física y psicológica, en el rendimiento educativo, laboral y económico de individuos y organizaciones, pudiendo llegar a la peor de las consecuencias, el suicidio.

El marco de referencia del estudio es la Psicología Positiva, que pretende ampliar la visión de la realidad humana teniendo en cuenta tanto las posibles patologías o puntos débiles como sus características más positivas, es decir, sus fortalezas y recursos. Proclama el conocimiento y aplicación de las emociones y rasgos positivos tanto para complementar las terapias



tradicionales, como para profundizar en intervenciones que promuevan la autorrealización y el florecimiento personal y social.

La elaboración del Programa Sonrisa partió de una rigurosa revisión de los programas de prevención de la depresión en jóvenes (Sánchez-Hernández, Garber y Méndez, en prensa). Se estudió cuidadosamente la psicopatología de la depresión en la infancia y en la adolescencia, se analiza la prevención de este trastorno y se describe y revisa la eficacia de los principales programas preventivos. Sus componentes se han basado en el estudio de los factores de riesgo y factores protectores de la depresión en niños y adolescentes propuestos por la literatura científica. Actualmente, en las revisiones tanto cualitativas como cuantitativas que se analizaron, hay una ausencia de estudios españoles lo que se puede interpretar como una necesidad de invertir e investigar en este tipo de estudios en el ámbito español, acompañados de una adecuada calidad metodológica.

El Programa Sonrisa es pionero en el campo de la prevención de la depresión en adolescentes al incorporar algunos componentes novedosos, como el fomento de la curiosidad o motivación de los estudiantes y la adaptación de la activación conductual a la prevención de la depresión en adolescentes. También destacan el módulo sobre el fomento del optimismo y otras técnicas procedentes de la Psicología Positiva (saboreo, incremento de las experiencias de flow etc.) utilizadas en el programa de forma complementaria con otras técnicas de probada eficacia (planificación de actividades placenteras, habilidades interpersonales, mindfulness, etc.).

2. Descripción de las sesiones del Programa Sonrisa¹

El Programa Sonrisa combina constructos y técnicas de la psicología positiva con el enfoque cognitivo-conductual, incluyendo las terapias de conducta de tercera generación. Se aplicó grupalmente en 11 sesiones de dos horas (a excepción de la primera sesión que fue de hora y media, y la última sesión de tan solo una hora), una por semana, mediante un manual de implementación para el aplicador y un cuaderno de actividades para el escolar. A excepción de la primera, todas las sesiones comenzaban con la revisión de las tareas para casa y terminaban con su prescripción. Los materiales utilizados fueron:

- Pizarra y tiza
- Bolígrafos
- Cañón y portátil.
- Fichas de información y de actividades para casa.
- CD “Vamos a relajarnos un rato”.

El programa está formado por los siguientes módulos:

I. Módulo de fomento de la motivación y educación emocional.

- . Motivación para el cambio positivo. Fortaleza de Curiosidad.
- . Inteligencias Múltiples de Howard Gardner.
- . Interés y compromiso personal con el programa
- . Definición, tipos y utilidad de las emociones.
- . Conexión entre situaciones y emociones.

¹ Sánchez-Hernández (2012). *EFICACIA DE SENDAS INTERVENCIONES DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR Y LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN INFANTIL Y DE LA DEPRESIÓN ADOLESCENTE*. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Murcia.

2. Módulo de activación positiva y enlentecimiento emocional

- . Activación conductual.
- . Actividades placenteras y saboreo (entrenar los sentidos).
- . Actividades gratificantes basadas en fortalezas personales y flow.
- . Técnicas de enlentecimiento emocional: respiración, relajación muscular, visualización y mindfulness.
- . Técnicas de descarga emocional: actividades deportivas, escritura emocional,...
- . Educación en Ocio Positivo

3. Módulo de habilidades de resolución de problemas

- . Actitud ante los problemas.
- . Pasos para la resolución de problemas.
- . Juegos de creatividad y sentido del humor.

4. Módulo de optimismo.

- . Optimismo y pesimismo.
- . Entrenamiento atribucional.
- . Distracción y Activación.
- . Entrenar los sentidos: Saboreo.
- . Optimismo y creatividad.
- . Optimismo y perdón.

5. Módulo de habilidades sociales.

- . Definición de habilidades interpersonales.
- . Identificación de los estilos sumiso, asertivo y agresivo.
- . Expresar molestia, desagrado y / o disgusto.
- . Comprender y practicar la capacidad de decir <<no>> o rechazar una petición.
- . Conocer y saber defender los derechos personales.

- . Aprender a negociar con los padres.
- . Habilidades para ligar.

6. Módulo de planificación de metas y fomento de la esperanza.

- . Orientación de vida centrada en valores
- . Reflexión y compromiso sobre áreas de desarrollo y mejora.
- . Reflexión sobre la puesta en práctica de las técnicas aprendidas.
- . Cómo definir las metas personales de forma concreta y específica.
- . Técnicas para fomento de la esperanza de metas personales

Es conveniente señalar que su implementación en el centro educativo puede realizarse de varias formas: sesiones realizadas según el estudio de eficacia realizado, implementándolo como una asignatura más durante el año académico (lo que ayudaría a profundizar en las técnicas), como actividad extraescolar de ocio terapéutico, como acción formativa para todos los agentes educativos (profesores, padres, estudiantes,...), variando su formato según el objetivo (promoción del bienestar universal a toda la clase, prevención en grupos de riesgo de número más reducido, a nivel de tutoría individual...). Según la forma de implementación se podría adaptar el formato de la presentación del programa.

La investigación también señala repetidamente la importancia de una adecuada formación en conocimientos y competencias de los líderes que llevaría a cabo la intervención

3. Eficacia del Programa Sonrisa²

Para poder tener evidencia científica de que las intervenciones que se realizan funcionan y cumplen con los objetivos propuestos, es necesario estudiar la eficacia de la misma mediante un adecuado diseño metodológico que nos garantice las conclusiones derivadas del estudio en cuestión.

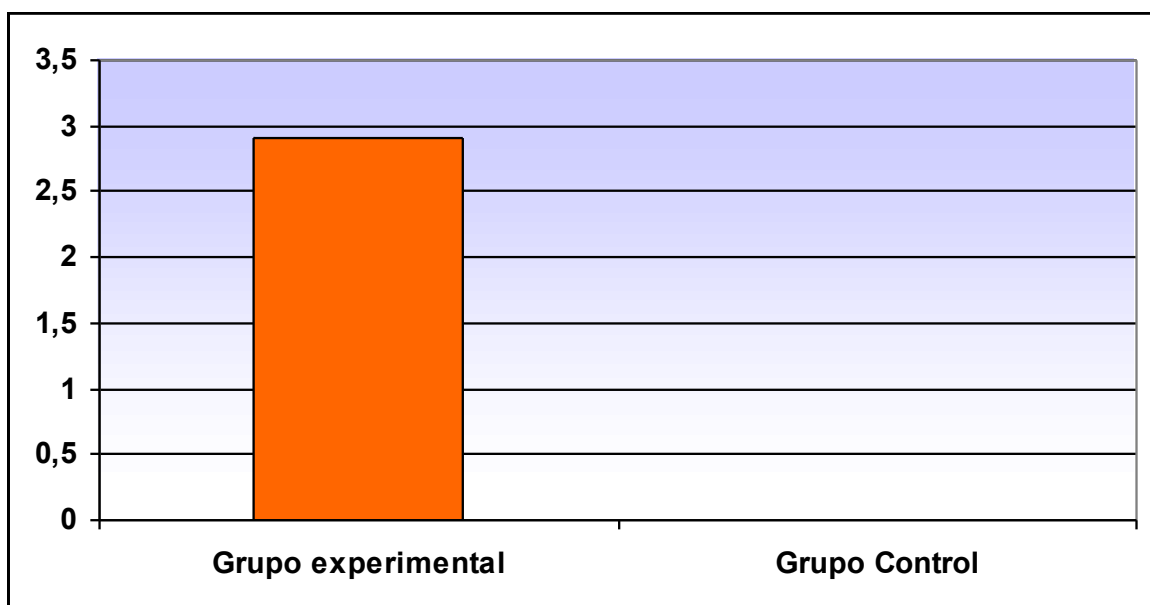
Esto garantiza que estamos ofreciendo una intervención avalada científicamente y que puede ayudar a la hora tomar decisiones respecto a determinadas acciones y políticas educativas. Dentro de las características metodológicas destacarían: la comparación del grupo experimental con un grupo control, la asignación aleatoria de los participantes a los respectivos grupos, realización de evaluaciones de seguimiento (4, 8 y 12 meses), evaluaciones de variables positivas (bienestar psicológico, creatividad, ...), carácter multicéntrico (participaron 7 centros educativos de la Región de Murcia), sesiones de fortalecimiento y apoyo online.

La primera fase del estudio fue un estudio descriptivo de la sintomatología depresiva en la adolescencia (n = 1212) en el que se analizó su relación con las variables socio-demográficas género, edad y clase social. Se encontró mayor sintomatología depresiva en los participantes de género femenino, de mayor edad y de clase social más baja. La segunda fase consistió en la elaboración y valoración del Programa Sonrisa cuyo objetivo principal consiste en prevenir la depresión adolescente y fomento del bienestar (n = 89).

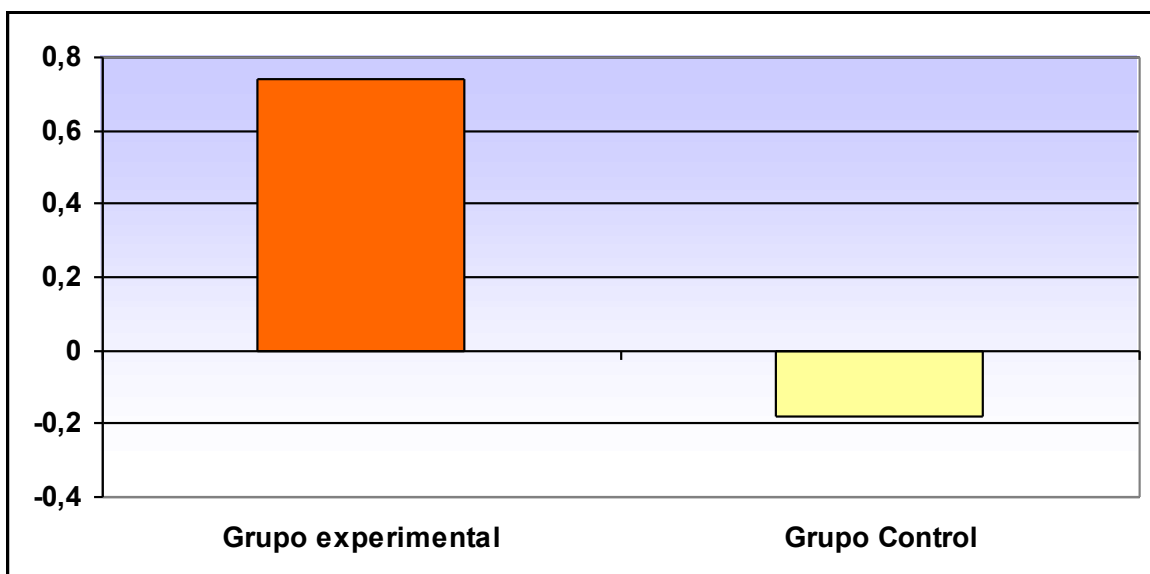
² Sánchez-Hernández (2012). *EFICACIA DE SENDAS INTERVENCIONES DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR Y LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN INFANTIL Y DE LA DEPRESIÓN ADOLESCENTE*. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Murcia.

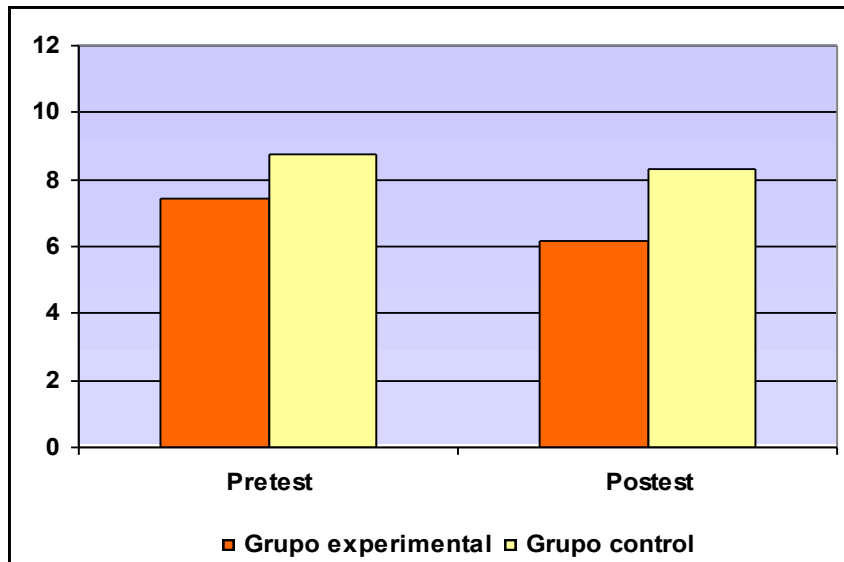
Los principales resultados encontrados fueron:

a. Mejora del estado de ánimo del pretest al postest según los autoinformes de los adolescentes:

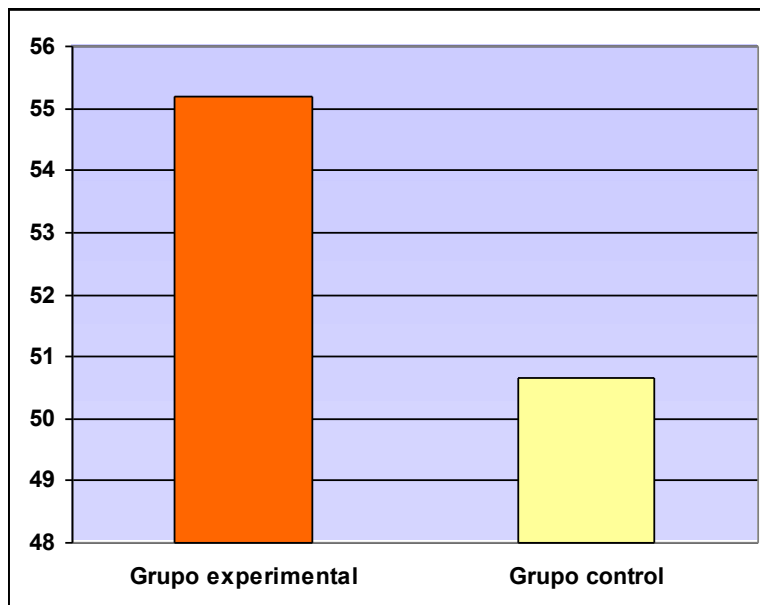


b. Mejora del estado de ánimo de los adolescentes del pretest al postest según observaciones de los padres

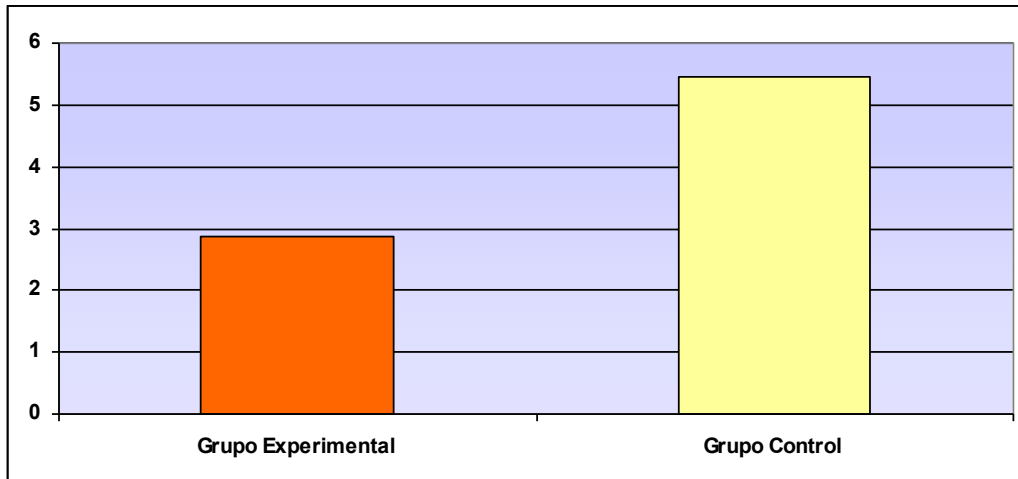




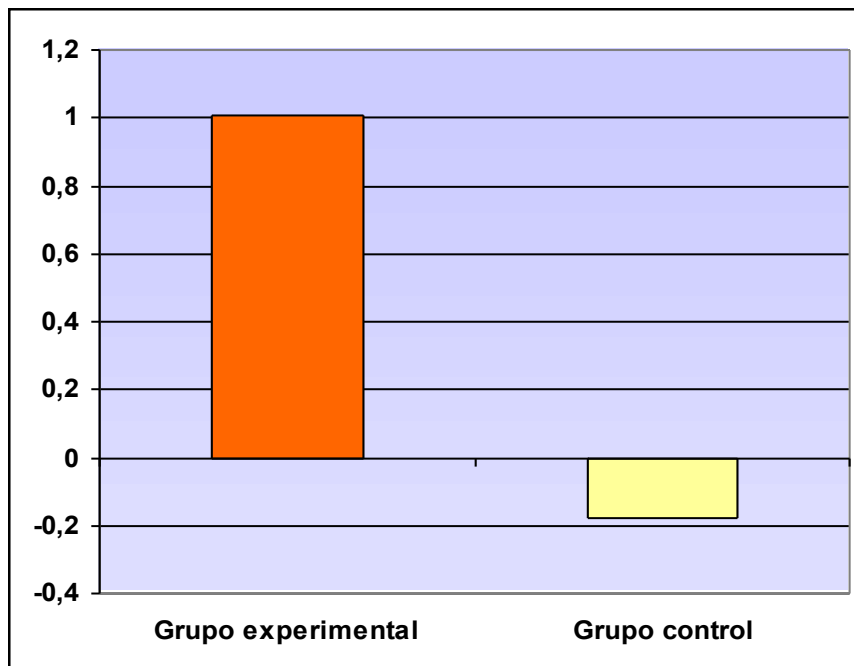
d. Mejora en bienestar psicológico a medio plazo (4 meses)



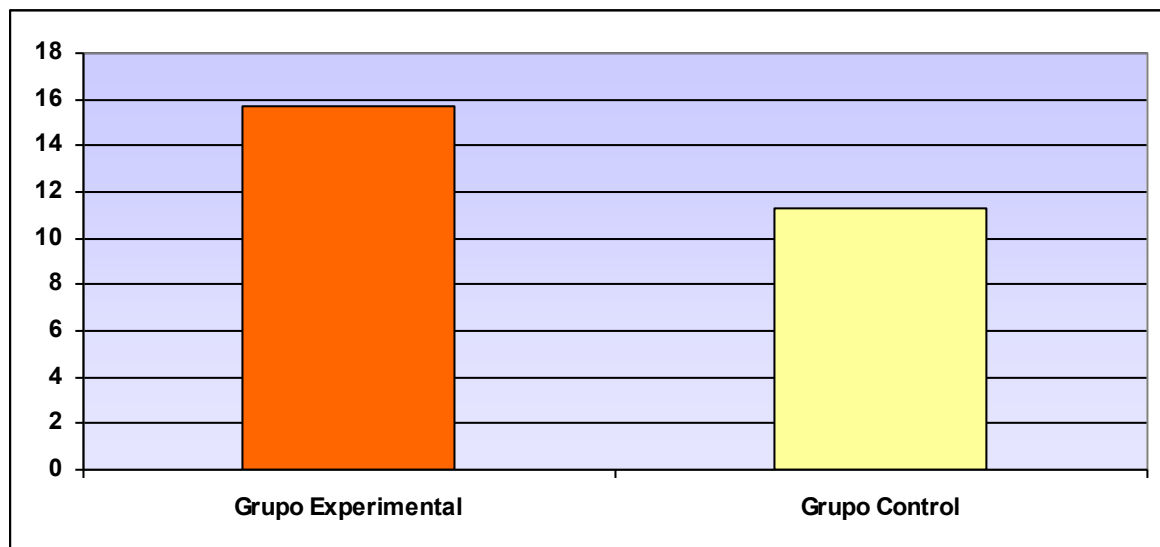
e. Menor disforia (muestra chicos) en el seguimiento a 8 meses



f. Mejora del Autoconcepto Familiar en el seguimiento a ocho meses



g. Mayor creatividad a los 8 meses



4. Divulgación, difusión y publicación del Programa Sonrisa

Actualmente se está realizando la divulgación científica de los hallazgos encontrados (comunicaciones en congresos, artículos científicos ...), charlas formativas para la población general y la aplicación grupas y/o individual desde el centro de Psicología Positiva SANDER PSICÓLOGOS: BIENESTAR & CIENCIA (www.sanderpsicologos.com)





Próximamente se está planificado su publicación para estar disponible a los diferentes agentes educativos y profesionales (padres, profesores, psicólogos, pedagogos, ...) teniendo en cuenta las distintas experiencias realizadas en los distintos ensayos de su eficacia, con la finalidad de la mejora y actualización de las distintas técnicas y formatos, permitiendo que pueda ser incorporado e implementación para distintos objetivos (promoción del bienestar universal a toda la clase, prevención en grupos de riesgo de número más reducido, a nivel de tutoría individual...).

5. Datos de contacto

Dr. Óscar Sánchez Hernández

E-mail: oscarsh@um.es

Teléfono móvil: 649 673 642

Profesor de la Universidad de Murcia

Director de SANDER PSICÓLOGOS: BIENESTAR & CIENCIA

www.sanderpsicologos.com