



Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

San José de Cúcuta, 05 de diciembre del 2019

**SEÑORES DOCENTES
COMITÉ TRABAJO DE GRADO UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD, PROGRAMA DE PSICOLOGÍA**

Asunto: Entrega del documento de trabajo final del proyecto de grado

Cordial Saludo,

Por medio de la presente, nos permitimos hacer entrega oficial a ustedes del documento en formato PDF, del proyecto de grado titulado **"DESCRIPCIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE UNA VÍCTIMA DEL CONFLICTO ARMADO POR MEDIO DEL MODELO PERMA ORIENTADO AL DISEÑO DE UN MODELO DE INTERVENCIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA. ESTUDIO DE CASO UNICO"** en medio magnético a través de la plataforma Moodle; la cual que estuvo dirigida y avalada por la Psi. Esp. Mg. **Diana Carolina Ortiz Cáceres** identificada con cedula de ciudadanía 60'268.198 de Pamplona, y desarrollada por las estudiantes **Alba Estefania Puentes Sequera CC. 1'090.511.614** de Cúcuta, y **Mishel Sofia Vivas Arenas CC. 1'090.503.257** de Cúcuta.

Agradeciendo su atención y colaboración.

Psi. Esp. Mg. Diana Carolina Ortiz Cáceres
CC.60'.268.198 de Pamplona

Estefania Puentes Sequera
CC.1'090.511.614 de Cúcuta

Sofia Vivas Arenas
CC.1'090.503.257 de Cúcuta





**DESCRIPCION DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE UNA VÍCTIMA DEL
CONFLICTO ARMADO POR MEDIO DEL MODELO PERMA ORIENTADO AL
DISEÑO DE UN MODELO DE INTERVENCIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA.
ESTUDIO DE CASO UNICO.**

Presentado

Alba Estefania Puentes Sequera
CC. 1090511614 de Cúcuta

Mishel Sofia Vivas Arenas
CC. 1090503257 de Cúcuta

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
SAN JOSE DE CUCUTA
2019



**DESCRIPCION DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE UNA VÍCTIMA DEL
CONFLICTO ARMADO POR MEDIO DEL MODELO PERMA ORIENTADO AL
DISEÑO DE UN MODELO DE INTERVENCIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA.
ESTUDIO DE CASO UNICO.**

Docente Asesor

Psi. Mg. Esp. Diana Carolina Ortiz Cáceres

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
SAN JOSE DE CUCUTA

2019

AGRACEDIMIENTOS

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos. Ha sido el orgullo y el privilegio de ser sus hijas, son los mejores padres.

Agradecemos a nuestros docentes de la Universidad de Pamplona, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión, de manera especial, a la Psi. Eps. Mg. Diana Carolina Ortiz, asesora de nuestro proyecto de investigación quien ha guiado con su conocimiento, paciencia, y su rectitud como docente, y así mismo a la participante por su compromiso y aporte para nuestra investigación.

Tabla Contenido

Resumen	7
Introducción	9
Problema de Investigación	10
Justificación.....	17
Objetivo General	20
Objetivos Específicos	20
Estado del Arte	21
Marco Teórico	37
Marco Legal	88
Metodología	94
Resultados	107
Discusión.....	130
Conclusiones	138
Recomendaciones.....	140
Referencias Bibliográficas	153
Anexos.....	166

Tabla de Ilustraciones

Ilustración 1 Adaptación del taller-seminario Galtung en Santa Fe (2011) <i>Diagnostico, pronostico y terapia</i> . Método de transformación de conflictos.	76
Ilustración 2. Componentes de la ley 1448 de 2011	92
Ilustración 3. Resultados de la Escala PERMA	120
Ilustración 4. Escala de satisfacción con la vida	124

Lista de Tablas

Tabla 1. Tomado de Vázquez y Hervás (2008).....	42
Tabla 2. Ley 1448 de 2011.....	91
Tabla 3. Resultados de la entrevista semiestructurada.....	119
Tabla 4. Resultados Cuantitativos de la Escala PERMA	119
Tabla 5: Análisis de escala PERMA, (elaboración propia).....	128
Tabla 6: Análisis de satisfacción con la vida, (elaboración propia).....	129

Tabla de Anexos

1. Consentimiento Informado.....	166
2. Formato de Evaluación de Expertos.....	167
3. Escala PERMA.....	172
4. Escala de Satisfacción con la vida.....	175

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal, describir el estado psicológico de una víctima del conflicto armado, por medio del Modelo PERMA orientado al planteamiento de un Plan de intervención que promueva el bienestar psicológico. La metodología implementada para el proceso de la investigación es un estudio de caso único, cuyo enfoque es cualitativo de tipo descriptivo. Así mismo, la población asignada, fueron víctimas del conflicto armado, en donde la selección de la muestra fue por conveniencia, escogiendo a una víctima. Por consiguiente, se utilizó la escala PERMA, escala de satisfacción con la vida y entrevista semiestructurada, como instrumentos de aplicación para hallar lo requerido de la investigación. Se concluye que las áreas de ajuste de la víctima por conflicto armado, se encontraron afectadas, debido a las repercusiones de las problemáticas y dificultades que se manifestaron por grupos al margen de la ley. Así mismo, es factible describir el estado psicológico de la víctima por medio del modelo PERMA.

Palabras clave: Modelo PERMA, Víctima de conflicto armado, salud mental, bienestar, flourishing, calidad de vida, psicología positiva.

Abstrac

The main objective of this research is to describe the psychological state of a victim of the armed conflict, through the PERMA Model oriented to the approach of an intervention Plan that promotes psychological well-being. The methodology implemented for the research process is a single case study, whose approach is qualitative descriptive. Likewise, the assigned population were victims of the armed conflict, where the selection of the sample was for convenience, choosing a victim. Therefore, the PERMA scale, life satisfaction scale and semi-structured interview were used as application instruments to find the research requirements. It is concluded that the areas of adjustment of the victim for armed conflict were affected, due to the repercussions of the problems and difficulties that were manifested by groups outside the law. Likewise, it is feasible to describe the psychological state of the victim through the PERMA model.

Keywords: PERMA model, Victim of armed conflict, mental health, well-being, flourishing, quality of life, positive psychology.

Introducción

La violencia en Colombia ha dado como por resultado consecuencias devastadoras en la salud pública, especialmente en la salud mental de los ciudadanos, por ello se considera necesario el diseño de un plan de intervención, que permita favorecer el bienestar integral de la víctima del conflicto, relacionándolos con los conceptos de bienestar psicológico y calidad de vida.

En este sentido es importante que las condicionantes subjetivas tienen gran relevancia en el proceso de bienestar de los seres humanos; de acuerdo con la precisión hecha por Seligman (2011), el modelo PERMA engloba 5 factores principales sobre los que circunda dicha teoría: Emociones positivas, Compromiso, Relaciones, Significado y Logro.

De tal manera, la vida hedónica pretende la búsqueda del placer evitando todo posible sufrimiento. El modelo PERMA (Seligman, 2011) define al bienestar como la posibilidad que tiene un ser humano para alcanzar al máximo su potencial, buscando su felicidad y satisfacción en las tareas que desempeña a diario. Es por ello que las personas involucradas en el conflicto armado se han visto afectadas de múltiples formas. (Aristizábal et al., 2012).

Es por ello que la psicología positiva a través del modelo PERMA, proporciona herramientas que pueden beneficiar a las víctimas de conflicto armado, contemplando herramientas técnicas que los profesionales de la salud mental pueden utilizar para promover el bienestar integral. La aplicación de este modelo en esta población, promovería el desarrollo de una sociedad resiliente, que contribuye de una manera productiva, con el fin de desarrollar el florecimiento en la víctima de conflicto armado.

Así mismo, bajo la mirada positiva de los programas inmersos en el conflicto, la presente investigación pretende describir el bienestar psicológico de una víctima del conflicto armado por medio del modelo PERMA orientado al diseño de un modelo de intervención desde la psicología positiva.

Por consiguiente, la línea de investigación se encuentra dentro la corriente de la Psicología Positiva. De tal manera, que pretende buscar variables de tipo positivo que pueden favorecer el bienestar y el desarrollo integral de las personas, desarrollando virtudes o fortalezas personales (Merino-Tejedor y Lucas-Mangas, 2016).

Problema de Investigación

Formulación del Problema

¿Puede el modelo PERMA evaluar el bienestar psicológico de una víctima de conflicto armado?

Planteamiento del problema

En Colombia actualmente existen 8'910.526 de víctimas registradas por el conflicto armado Según RNI, siendo el segundo país con el mayor desplazamiento asociado al conflicto y a la violencia. Es por estas cifras que se ha convertido en uno de los ejes de salud pública; sin embargo, no hacen énfasis en la salud mental y se han centrado solo en la caracterización de la salud de la vulnerabilidad a la que se ve expuesta la población. (Cáceres, Izquierdo, Mantilla, Jara y Velandia, 2002).

Hay que mencionar además, que esta población ha sido marcada por el abandono en tema de la atención en salud mental, que a raíz de la promulgación de ley de víctimas por primera vez en 60 años, se diseñó el programa de atención psicosocial y salud integral PAPSIVI en el marco de la ley 144 de 2011, con la meta de cubrir 4 millones de víctimas, de las cuales 468.978 han recibido atención psicosocial por el sector salud, de esta manera PAPSIVI se ha enfatizado como objetivo garantizar la atención psicosocial y la atención integral en salud física y mental con enfoque psicosocial a las víctimas de Graves Violaciones a los Derechos Humanos e Infracciones al Derecho Internacional Humanitario, en el marco del conflicto armado colombiano.

En este ámbito la atención psicosocial individual se enfoca en los procesos dirigidos a promover la comprensión, prevención, atenuación, manejo y gestión de los impactos, daños emocionales, daños psicosociales, y en general del sufrimiento, ocasionado por la violencia política y por violaciones a los derechos humanos, basado en la psicoterapia que persiguen principalmente la disminución del sufrimiento, malestar emocional o la de originar algún cambio en la situación.

En estos términos la atención terapéutica a víctimas de la violencia implica ante todo un proceso de empoderamiento y recuperación o creación de relaciones interpersonales, con el fin de apoyar el restablecimiento de sus recursos y capacidades básicas de unidad, autonomía, competencia, identidad, intimidad y ciudadanía. Aspectos que son deteriorados y deformados por los acontecimientos violentos. El principio fundamental de empoderar, persigue la recuperación del propio control de su conducta y de la experiencia, proceso que puede describirse en tres etapas: la primera comprende la recuperación del control, que permita la sensación de seguridad. La segunda, reconstruir y transformar la historia de los hechos traumáticos enmarcándolos en el

contexto social, político y económico en los que se inscribieron las prácticas de violaciones a los DDHH, y finalmente restaurar la conexión entre las víctimas y la sociedad.

Según lo anterior, la conducta y la realización de las acciones se relaciona con la satisfacción que tiene el individuo y la percepción de la realidad de todo lo que lo rodea, sin embargo, no se deben desconocer aspectos asociados al bienestar emocional que tienen de sí mismos, en donde se puede hacer alusión al término felicidad, siendo este último considerado como un estado emocional que genera en los individuos sentimientos de realización, por ende promueve la adecuación motivacional, facilitando actividades o tareas cotidianas, así como dinámicas laborales; de este modo se convierte en un eje primordial de calidad y productividad (Cruz, Ramírez y Sánchez, 2015).

Así mismo la finalidad de esta investigación es evaluar el bienestar psicológico de una víctima de conflicto armado con el objetivo de diseñar un modelo de intervención clínica desde la psicología positiva para incrementar el florecimiento; es decir desde la teoría del bienestar el autor Martin Seligman habla de florecer como un término relacionado con la salud mental positiva ya que implica la ausencia de enfermedad o trastorno mental y, a la vez, la presencia de crecimiento personal, fortaleciendo aspectos como la resiliencia siendo capaz de sobreponerse a la adversidad Seligman(2011).

Es por ello que para alcanzar el crecimiento personal los factores del PERMA se enfatizan en cinco componentes, primeramente las emociones positivas la cual trata de incrementarlas mediante actividades, segundo factor el compromiso, el cual hace referencia a la capacidad que tiene el individuo de involucrarse de manera positiva en los actos del día a día por medio de las

fortalezas, tercer factor son las relaciones personales que se desarrollen de manera constructivas contribuyendo a mantener el nivel alto del bienestar y por último el sentido de logro que va relacionado con la determinación y la satisfacción de alcanzar las metas propuestas.

De tal manera, la vida hedónica pretende la búsqueda del placer evitando todo posible sufrimiento. El modelo PERMA (Seligman, 2011) define al bienestar como la posibilidad que tiene un ser humano para alcanzar al máximo su potencial, buscando su felicidad y satisfacción en las tareas que desempeña a diario. Además, los autores Garassini y Camilli (2012) indican que el bienestar psicológico es el producto del discernimiento, es decir, el análisis a nivel global construido que toma en cuenta la experiencia personal agradable y la valoración satisfactoria en las diversas dimensiones de la vida. Es decir que el bienestar está relacionado con la valoración de situaciones o circunstancias cotidianas que son influidas con la posibilidad de experimentarlas de forma óptima y satisfactoria a lo largo de las etapas del ciclo vital del ser humano, lo que demuestra la importancia del bienestar psicológico en diversos niveles según la etapa de desarrollo por la que se transcorre pues se debe tomar en cuenta que existen diferencias entre cada etapa de desarrollo.

Por consiguiente, la Línea de Investigación presentada en este trabajo de grado se encuentra dentro la corriente conocida como Psicología Positiva. De tal manera, este acercamiento pretende buscar variables de tipo positivo que pueden favorecer el bienestar y el desarrollo integral de las personas (Merino-Tejedor y Lucas-Mangas, 2016).

De acuerdo con lo dicho anteriormente, podemos decir que la Psicología Positiva tiene algunos acercamientos con diversas corrientes y teorías psicológicas, las cuales han adaptado conceptos que se integran o relacionan con la misma, donde se lleva a cabo la formulación teórico

práctica que busca desarrollar, por medio de programas instruccionales, una guía aplicada que influya de forma positiva en las competencias vitales de la felicidad y del bienestar de los individuos. El desarrollo de esta guía pretende que surja un crecimiento integral de todas las dimensiones que poseen los sujetos, además del desarrollo de la tridimensionalidad competencial de la formación integral, la cual se denomina: Saber, Saber hacer, Saber ser (Delors, 1996).

Descripción del problema

Inicialmente cuando se trata de abordar temas de salud es necesario incluir los distintos niveles de análisis tanto los factores de riesgos, como los factores de protección que son los que enfatizan al conjunto de características y recursos que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento de la salud y afrontamiento resiliente, al neutralizar o disminuir los efectos directos de los factores de riesgos ante las situaciones de adversidad o estrés.

En este sentido las víctimas de conflicto armado pueden evaluar, darle significado y organizar sus experiencias personales, ante diversas situaciones definiendo si favorece o interviene en sus capacidades para afrontarlas y lograr un estado de satisfacción y bienestar, esto quiere decir que las fortalezas de carácter, que son propias de cada persona y pueden ponerse en práctica.

Las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, y sus consecuencias suelen ser positivas. Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas (Seligman, 2005) y actúan como barreras contra la enfermedad, entre estas se encuentran el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir (Flow), entre otras (Seligman & Christopher, 2000).

Así mismo nace la incertidumbre de ¿Cómo puede aportar la psicología positiva en el ámbito del conflicto armado? A nivel clínico, uno de los objetivos de la psicología positiva es cambiar el marco de intervención hacia el desarrollo de estrategias terapéuticas que favorezcan la experiencia emocional positiva, lo cual está orientado hacia la prevención y tratamiento de los problemas derivados por la presencia de emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la agresión y el estrés, entre otros. Dichas emociones tienen además la propiedad de estrechar el repertorio conductual del individuo, en cuanto afectan los procesos de pensamiento y acción (Fredrickson, 2000; Resnick, Warmoth & Selin, 2001; Seligman, 2002; Seligman & Peterson, 2003; Joseph & Linley, 2005).

La presente investigación, se centra en las fortalezas y virtudes, que tienen los seres humanos, como lo expone la psicología positiva, así mismo los efectos que tienen estas mismas sobre el individuo y la sociedad, mediante la descripción del estado psicológico de la víctima del conflicto armado, que se realizara por medio del modelo PERMA.

Los registros de la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas señalan que hay 11 hechos victimizantes prevalentes en las denuncias: desplazamiento forzado, homicidio, mutilaciones por minas, secuestro, tortura, reclutamiento de menores, despojo de tierras, agresión sexual, amenazas y atentados, desaparición forzada y robo de bienes. De los 8 millones, más de 6 millones son desplazados. Por delito, el segundo grupo de víctimas que reclama reparación corresponde a homicidios: fueron víctimas directas 265.000 personas y se cuentan 704.000 indirectas (familiares).

Frente a las afectaciones psicológicas la población que ha vivenciado violencia directa presenta prevalencias más altas de trastornos de ansiedad, depresivos, posible trastorno de estrés postraumático y consumo de cigarrillo. El consumo de alcohol era más frecuente en municipios con menor intensidad del conflicto.

En estudios con víctimas del conflicto armado, se han encontrado como principales impactos psicológicos: trastornos de estrés postraumático, del estado de ánimo, de ansiedad y depresión, por fobia, por consumo de alcohol con patrón no especificado, y riesgo o intento suicida (Aristizábal et al., 2012; y Porras-Mendoza, 2017). Adicionalmente, se ha identificado disminución de los niveles de calidad de vida, ruptura de las redes sociales y afectivas, modificación de los roles familiares y desarraigo cultural (Rueda, Ortega, y Orozco, 2007; Larizgoitia et al., 2014). La presencia de daño psicológico, incluso cinco años después de las vivencias de las situaciones de violencia, evidencia el daño prolongado y real en términos de salud mental.

Dentro del rasgo positivo de moderación la cual es una fortaleza que nos protege contra los excesos. esta la capacidad de perdonar, modestia, prudencia y autorregulación y finalmente el rasgo relacionado con la Trascendencia que fortalece las conexiones con la inmensidad como la apreciación de la belleza, gratitud, esperanza, sentido del humor, espiritualidad y resiliencia ante la adversidad. (Torres, L. 2015).

De acuerdo, a la Asociación Colombiana de psicología positiva (2015), El optimismo es un rasgo, una manera de explicarnos la realidad e interpretar el mundo. Ser optimista tiene múltiples beneficios como el de ser perseverantes, tener mejor salud emocional, menor nivel de estrés, longevidad y ser más creativos.

Justificación

Actualmente según el Registro Único de la Unidad de Víctimas, en lo corrido del año, 243.799 mil personas han manifestado ser víctimas del conflicto armado, Así mismo la ONU también reportó que los municipios afectados por desplazamientos crecieron en un 40 por ciento al pasar de 20 a 28 en el último año. Su investigación da cuenta de que el 45 por ciento de los éxodos masivos se dan por enfrentamientos entre grupos armados, seguidos por acciones y amenazas de actores desconocidos y por bandas criminales.

La presente investigación, pretende evaluar el bienestar psicológico de una víctima de conflicto armado, por medio de componentes como las emociones positivas, compromiso, relaciones, propósito y logro, del modelo PERMA, ya que la violencia ocasionada por el conflicto armado genera afectaciones en las áreas de ajuste de las víctimas que hacen parte de la población civil, las mismas, se encuentran en medio de enfrentamientos y en algunos casos son objeto de extorsión y de hostigamiento por los grupos al margen de la ley, para apoderarse de las tierras y ejercer un control político y armado, a través de amenazas y violaciones contra sus Derechos Humanos.

Con el objetivo de responder a la pregunta problema, se lleva a cabo una revisión con bases teóricas, dando lugar a la definición de la psicología positiva. Según, Gable & Haidt, (2005), es el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar o, al óptimo funcionamiento de las personas, grupos e instituciones. Así mismo, se refiere a las perspectivas científicas acerca de que hace que la vida sea digna de ser vivida. Se centra en los aspectos de la condición humana, que llevan a la felicidad, a la plenitud y a prosperar. *The Journal of Positive Psychology*, (2005).

Seligman, (2005), refiere, que uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base. Así, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá.

B. Vera, (2006), refiere, que la psicología tiene que superar los conceptos centrados en la patología y crear una terminología positiva que complemente las abundantes expresiones negativas tan presentes en la psicología tradicional. Tiene también que crear nuevos instrumentos de evaluación, centrados en identificar las fortalezas del individuo, para así orientar la prevención y los tratamientos y potenciar el desarrollo personal de las personas, además tiene que diseñar programas de intervención y técnicas dirigidas a desarrollar los valiosos recursos que las personas, los grupos y las comunidades sin duda poseen. Con respecto a lo anterior, se tiene en cuenta, el cambio de perspectivas, es decir, cuando el individuo se enfoca hacia lo malo, se observa que la mayoría de cosas salen mal, y no existen oportunidades de obtener algo positivo. Por consiguiente, cuando el individuo se enfoca en los aspectos positivos, se proyecta en la vida de una forma plena y llena de oportunidades.

Por otra parte, están las fortalezas de carácter, que son propias de cada persona y pueden ponerse en práctica. Las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, y sus consecuencias suelen ser positivas. Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas y actúan como barreras contra la enfermedad,

entre estas se encuentran el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir (flow). Seligman & Christopher, (2000).

Además, las emociones positivas pueden centrarse en el futuro, presente o pasado. Respecto al futuro, están el optimismo, la esperanza, la fe, y la confianza; las relacionadas con el presente son la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo la euforia, el placer y la más importante el llamado flow, o experiencia óptima, que incluye felicidad, competencia percibida e interés intrínseco por la actividad realizada. Sobre el pasado, las emociones positivas incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente relacionados. Cabe resaltar la importancia de la interpretación subjetiva de factores objetivos en el mantenimiento y creación de la felicidad. Se promueve la idea de que las personas felices tienen mayor probabilidad de ver los eventos y circunstancias de la vida de manera que refuerzan y promueven su bienestar, esperan resultados positivos en el futuro, así mismo, tienen un sentido de control sobre el resultado de sus acciones y confían más en sus habilidades o destrezas.

Objetivo General

Describir el estado psicológico de una víctima del conflicto armado, por medio del Modelo PERMA orientado al planteamiento de un Plan de intervención que promueva el bienestar psicológico.

Objetivos Específicos

Identificar emociones y relaciones positivas interpersonales, en una víctima del conflicto armado, por medio del modelo PERMA.

Reconocer compromiso, sentido y logro, en víctima del conflicto, por medio del modelo PERMA.

Definir el estado de bienestar de una víctima del conflicto armado, por medio del modelo PERMA.

Plantear un plan de intervención que promueva el bienestar psicológico en una víctima del conflicto armado.

Estado del Arte

En este apartado se realiza una revisión de aquellas investigaciones que por tener un fin similar al de la presente tesis, pudieran servir como base de discusión para desarrollar una solución al problema a resolver. Con el objetivo de profundizar en el conocimiento de los aspectos relacionados con el desarrollo del trabajo de investigación. Posteriormente se especifican las diversas técnicas de seguimiento de objetos, población, análisis, resultados y conclusiones.

En este sentido, en el ámbito internacional, los autores Kern al Etc. (2014), de la ciudad de Adeleide, Australia desarrollan su investigación en un enfoque multidimensional para medir el bienestar de los estudiantes: aplicación del marco PERMA, estableciendo como objetivos evaluar el bienestar de los estudiantes, con una población St. Peter's College una escuela privada de niños anglicanos, la cual incluyó a 516 estudiantes varones en los años ocho a 11 (edad 13-18); la cual se evaluaron por medio de un extenso cuestionario de bienestar, que la escuela desarrolló como parte de una iniciativa para construir el bienestar de los estudiantes. Para desarrollar el cuestionario original, se consultó a los estudiantes y al personal pastoral para obtener información sobre lo que querían saber sobre su propio bienestar, utilizando la técnica de investigación apreciativa 4-D (Cooperrider & Whitney, [2005](#)). Se compiló una lista de escalas relevantes y se crearon elementos adicionales para capturar los componentes que faltan, por medio de un software SurveyMonkey; Todos los ítems fueron escalados en una escala Likert de cinco puntos, y las puntuaciones más altas indican mayores cantidades de la construcción dada.

Dando como resultado que el bienestar de los estudiantes es multidimensional, tanto en el lado positivo como en el negativo de la continuidad de la salud mental. En el lado positivo, los

factores generalmente se alinearon con el modelo PERMA, con algunas excepciones. En función de los elementos incluidos en el análisis, se recuperaron los factores de emoción positiva, compromiso, relaciones y logros. Elementos que reflejan teóricamente el significado superpuesto con los elementos de Relaciones. Esto puede deberse a los elementos incluidos en la encuesta (por ejemplo, solo había dos elementos relevantes, que pueden no haber sido lo suficientemente fuertes como para aparecer como un solo factor), o puede reflejar cómo aparece el significado en la adolescencia. Los adolescentes pueden obtener significado de sus asociaciones con otros.

Damon, Menon y Bronk (2003) argumentan que para los jóvenes, el propósito en la vida es diferente del significado y contiene tanto un objetivo específico como un componente externo (es decir, el objetivo afecta positivamente a otros). Del mismo modo, Hill, Burrow, O'Dell y Thornton (2010) encontraron que las definiciones de propósito de los adolescentes se volvieron más prosociales con el aumento de la edad. La investigación futura debería generar aún más cómo evoluciona el significado en la adolescencia.

De esta manera se llega a la conclusión que la mayoría de los niños y adolescentes pasan mucho tiempo en el ambiente escolar; Como tal, las escuelas desempeñan un papel crítico de socialización en el establecimiento y mantenimiento de valores culturales positivos y la promoción del bienestar de los jóvenes de hoy. Los resultados educativos generalmente se determinan mediante pruebas objetivas y registros académicos, pero las perspectivas subjetivas y multidimensionales del bienestar son igualmente informativas al evaluar el grado en que las escuelas cumplen su propósito de preparar a los estudiantes para la edad adulta. Al medir directamente las perspectivas subjetivas del bienestar en múltiples dominios, existe la posibilidad

de promover con mayor éxito el bienestar de los estudiantes. El estudio exploratorio actual sugiere que el marco PERMA de Seligman (2011) tiene aplicabilidad en el campo de la educación positiva.

Por otra parte, teniendo en cuenta los trabajos investigativos en el contexto internacional, el de la autora Espín (2019) de la ciudad de Quito, Ecuador en su proyecto Modelo P.E.R.M.A para incrementar la satisfacción con la vida y aumentar el florecimiento en adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito, el cual tuvo por objetivo desarrollar una propuesta de intervención apoyada en el modelo PERMA, para adultos mayores de la zona norte del grupo 60 y piquito de la ciudad de Quito, promovido por el Municipio de Quito; a través de un protocolo que incluya psicoeducación, y otras intervenciones específicas, con la finalidad de promover el florecimiento en esta población.

En consiguiente, El modelo P.E.R.M.A puede medirse, pero de una manera subjetiva ya que la mayoría de los ítems, están basados en lo que las personas piensan y sienten. La consistencia interna para cada una de las sub escalas, es aceptable; demuestra confiabilidad y validez. (Lima, et al, 2017). La evaluación en su idioma original es inglés, sin embargo, el perfil PERMA (PERMA-Profile) ya ha sido utilizado en Latinoamérica en el 2013 y pese a que esta escala es parcialmente nueva, ya se pueden encontrar algunos estudios sobre el Modelo PERMA. (Tarragona, 2013).

Es por ello que en el análisis de datos las estadísticas descriptivas se emplearán medidas de dispersión y tendencia central. Para medir este protocolo de intervención, se va a utilizar una prueba de T pareada para encontrar una diferencia pre - intervención y post - intervención, con un nivel de significancia al 95%, con la ayuda del programa estadístico SPSS. También se realizarán un análisis

ANOVA para determinar diferencias de promedios entre algunos ítems de las escalas usadas según una característica específica de análisis por ejemplo edad, educación, género, entre otros.

En resultados previos de esta población en Ecuador, el estudio Bienestar y Autoeficacia en adultos mayores que acuden a servicios sociales, Aguirre, (2016); encontró que la autoeficacia percibida en adultos mayores de 60 a 65 años es predictor positivo para el bienestar. Esta investigación concluyó que la adultez mayor es un periodo en donde es posible vivir plenamente. Una limitación importante dentro de su estudio, fue que el número de mujeres que participaron, fue más alto en comparación con los hombres, sin embargo, esto no interfirió para poder mostrar el efecto de su intervención.

En relación con la anterior, Fernandinho (2017) en su proyecto de investigación Modelo de Bienestar Empresarial, basado en el RR.HH, Chile, plasmo como objetivo crear un Modelo de Bienestar organizacional, basado en el Recurso Humano, que tenga como objetivo aumentar la felicidad de los colaboradores y como resultado incrementar el beneficio de la empresa, por medio del modelo PERMA y un cuestionario para medir la felicidad laboral, para ello obtuvo como resultado el desarrollo del modelo del bienestar empresario ya que todo modelo debe tener una base de conductual al aplicarlo, se debe explicar claramente cómo funciona a los colaboradores, para esto hay que trabajar bajo seis dimensiones.

Primeramente, ser positivo, es una actitud que adoptamos ante la vida, con una mirada alta, plena y llena de optimismo. En el día a día se deben construir atmosferas gratas y hasta en los obstáculos se debe impregnar de buenos deseos, respeto hacia las personas y entorno. En el terreno laboral se hace vital mantener un clima alegre, de cooperación y como pilar fundamental el respeto

mutuo, tanto a la persona como al trabajo que ejecutan. Las actividades y acciones que contribuyen al positivismo laboral son: actuar de buena fe, saludar a las personas por su nombre, cooperar, usar lenguaje adecuado y de respeto, sin ser formal a no ser que la actividad lo requiera, inspirar estas actitudes positivas con graficas alusivas.

Segundo el dar sentido en el trabajo o en una labor se va a lograr cuando la persona cree fielmente que está haciendo algo con un objetivo superior y este fin es gratificante para él. Adicional a esto, cuando hay un equipo de trabajo bien conformado y motivado, el sentido tiene mayor peso y predominancia. Saber que somos parte de algo importante y con un fin es gratificante, esta condición laboral hace ir al trabajador motivado y con ganas. Como se ha revisado anteriormente, no todo es dinero, también es saber que hay un fin, un objetivo mayor y una trascendencia.

Tercero Relaciones Confiables y Recíprocas, como seres humanos las buenas relaciones sociales es un pilar fundamental del bienestar general. Las buenas relaciones al interior de una compañía, empresa u otros organismos es vital para lograr equipos de alto rendimiento, estas relaciones se basan en la confianza y la cohesión de todos los miembros, independiente de la jerarquía, tipo de industria u otra variable, todas las personas quieren estar en un ambiente grato y en atmosferas positivas, independiente de la carga de trabajo o exigencia que se tenga.

Cuarto el desarrollo personal, incluye actividades para mejorar la conciencia e identidad de cada persona, impulsan el desarrollo de las habilidades personales y de los propios potenciales, contribuyen al capital humano y facilitan la empleabilidad, mejoran la calidad de vida y concreción de sueños y aspiraciones. Claramente son actividades que el colaborador efectúa fuera del horario

de trabajo, pero es importante tener claro que hay una vida fuera que se debe respetar y buscar el bien común, estas actividades son de amplios aspectos como deportivas, culturales, de esparcimiento.

Quinto el logro y el reconocimiento, es una herramienta de gestión que refuerza la relación de la empresa con los colaboradores y origina cambios positivos. Cuando un colaborador es reconocido por eficiente, eficaz y es buen promotor de los valores de la empresa, se está reforzando las acciones y comportamientos que la organización desea promover dentro de los empleados. Las empresas que promueven las actividades y el logro por la meta cumplida, reconocen abiertamente a sus colaboradores destacados y van por la senda del bienestar, con esto desarrollan conductas que impactan directamente en la felicidad laboral y como consecuencia mejora el rendimiento general empresarial.

Sexto el compromiso laboral o “Engagement” como lo plantea Martin Seligman, es la capacidad de adquirir compromisos en diferentes eventos cotidianos, cuando estamos comprometidos con la actividad que se realiza la persona ingresa en un estado de flujo y es posible interpretarlo como felicidad. Tener un objetivo claro, cuestionarlo, recibir retroalimentación es la clave para poder fluir en ambiente laboral.

De donde se infiere que Hoy en día con los estudios nos damos cuenta como la Felicidad ha pasado de ser algo lejano, inalcanzable, tácito, esquivo, asociado al azar como lo dice la palabra, a ser un “Objetivo Humano Fundamental” del ser humano. De acuerdo a la aprobación de resolución de la Asociación General de Naciones Unidas (ONU) en Julio del 2011, invita a los países desde las políticas públicas a "la elaboración de nuevas medidas que reflejen mejor la

importancia de la búsqueda de la felicidad y el bienestar en el desarrollo. También importante definir que la palabra Felicidad como tal ha sido reemplazada por el Bienestar y se puede definir como un estado de plenitud del ser humano.

Desde un punto de vista nacional, los autores Hernández, Lozano, Murcia (2019), en su investigación aplicación e intervención del modelo PERMA a docentes en un colegio privado de Bogotá, establecieron como objetivo identificar si existe una reducción o aumento en las dos etapas de recolección de datos en los profesores, en el estrés y bienestar, a partir de la implementación del Modelo PERMA, desarrollando sesiones en las cuales se busca ampliar el uso de sus estrategias de afrontamiento y la relación con sus emociones, utilizando como población un colegio femenino privado en la ciudad de Bogotá., los cuales dictan clases en todas las materias comprendidas entre preescolar y grado once.

Es pertinente mencionar que se utilizó una técnica de Muestreo No probabilístico por Conveniencia ya que permitió seleccionar aquellos casos accesibles que aceptaron ser incluidos, como instrumentos se aplicó el Cuestionario para la Evaluación del Estrés construido por Villalobos para el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (1996), el cual fue posteriormente adaptado y validado en población trabajadora de Colombia. Este cuestionario se encuentra en la Batería de Instrumentos para la Evaluación de Factores de Riesgo Psicosocial del Ministerio de la Protección Social, adicional se aplicó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), la cual fue creada por Carver, Scheir y Weintraub (1989 citados en Matalinares et al., 2016), y adaptada a Perú por Casuso (1996). Su objetivo radica conocer las diferencias emocionales, cognitivas y conductuales que despliegan los sujetos cuando se enfrentan a distintas situaciones

estresantes, y por último para la medición del bienestar se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida, cuyo modelo usado para la medición es la versión en castellano de Atienza (2000) citado en el artículo de Padrós, Gutiérrez y Medina (2015), el cual constituye cinco ítems que evalúan la satisfacción con la vida a través del juicio total que hacen los sujetos sobre ella.

No obstante, a pesar de que en el presente trabajo se profundizó más en relación con las Estrategias de Afrontamiento y Bienestar desde el Modelo PERMA, siendo las dimensiones trabajadas: Emociones Positivas, Relaciones Positivas y Logro, se encuentra que en la medida en la que aumenta la sensación de Bienestar y Satisfacción con la vida, pueden reducirse los síntomas asociados al Estrés, por lo que vale la pena retomar antecedentes investigativos que han relacionado al modelo PERMA con otras variables psicológicas.

Es importante destacar que frente a los resultados obtenidos en el estrés fisiológico Peiró (2008) encontró que estos síntomas pueden incrementar en la medida en la que la organización no atiende la situación, lo que también puede asociarse con lo encontrado en este estudio, a partir del incremento de algunos puntajes de esta subescala asociados al estrés (síntomas intelectuales y laborales).

Teniendo en cuenta los resultados anteriores, se podría establecer una relación entre los altos índices de Estrés encontrados en la primera medición y el uso de Estrategias de Afrontamiento centradas en la Emoción por parte de los participantes. Según la Organización Mundial de la Salud (2010), para que un entorno laboral sea saludable, debe promover escenarios en los que sus trabajadores se preocupen por su salud mental, lo que se relaciona con la posibilidad de vivir las

emociones que surjan (aun cuando estas sean consideradas como negativas), sin importar que se encuentren en horarios laborales.

De manera que se puede concluir que esta sea la primera investigación en la cual se busque conocer el impacto de la aplicación del Modelo PERMA a nivel organizacional, dentro del contexto colombiano. La intervención, además, buscó relacionar otras variables, como Estrés, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar en los trabajadores, para reducir los puntajes de estrés.

Es importante hacer énfasis en la utilidad de este estudio, en tanto aporta a la disminución de riesgos psicosociales dentro de las organizaciones, puesto que los hallazgos hacen relación a las mejoras en cuanto al bienestar y calidad de vida, lo cual se relaciona con la línea de investigación que se expone con anterioridad, en tanto puede ser tomada en cuenta desde la prevención, así como la promoción dentro de contextos organizacionales. Además, este estudio es innovador, dado que responde y contribuye al cumplimiento de los requerimientos expuestos por el Decreto 1443 de 2014, en donde el Ministerio de Trabajo dicta disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), también de la Ley 1583 de 2012, titulada: “La felicidad: hacia un enfoque holístico para el desarrollo, el artículo 9 de la ley de salud mental (Ley 1616 de 2013).

De igual modo, en la universidad de Antioquia los autores Martínez et al. (2017) ejecutaron su tesis de post grado en prácticas intra organizacionales para fortalecer la felicidad laboral, lo cual establecieron como objetivo explorar las prácticas intra- organizacionales que utilizan las empresas para fortalecer la felicidad laboral, utilizando como herramientas para garantizar que la recopilación de evidencia fuera parte de un proceso consistente y sistemático,

fueron la observación directa y una encuesta diseñada por las investigadoras, la cual constó de 11 preguntas de diferente tipo, cuyas respuestas fueron tratadas de forma cualitativa.

El cuestionario se construyó con base en los diferentes elementos inherentes de la teoría del bienestar o modelo PERMA ideado por Seligman (2002) y los referentes del marco conceptual, a partir de un muestreo a conveniencia no aleatorio y con validez limitada a los fines de la monografía, lo que equivale a decir que, con estos datos, no se pueden hacer extrapolaciones, ni realizar inferencias de ningún tipo sobre la población que suministró la información. Previo a la aplicación del cuestionario, se obtuvo un consentimiento informado en el que se hizo claridad tanto a las organizaciones como a las personas encuestadas, sobre el uso, custodia y carácter de confidencialidad de la información obtenida.

Obteniendo como resultado, tres aspectos: Uno, el interés actual en mostrar a través de estudios sistemáticos, consistentes y meta-analíticos, la relación existente entre la felicidad laboral y el aumento de la productividad de las organizaciones; dos, que la psicología ha entrado en una nueva era teórico – práctica, caracterizada por una perspectiva positiva que centra su atención en las capacidades, habilidades y potencialidades de las personas; tomando así, cierta distancia de los enfoques centrados en la patología, la falta o el déficit; y el tercero, que la convergencia de estos hechos, dan pleno valor, justificación y sustento conceptual a la instauración de prácticas conducentes a promover y fomentar, al interior de las empresas, dinámicas y estilos de relacionamiento favorables para la salud personal y para las relaciones interpersonales.

En este sentido, y en el campo específico de la felicidad laboral, se encontraron trabajos con propuestas de estrategias efectivas para la promoción de la felicidad en las personas, siendo

los más destacados los de Lyubormirsky y Seligman. Este último, considerado padre de la Psicología Positiva, abordó el concepto de Bienestar Subjetivo, y, a partir de él, estableció las cinco categorías constitutivas del modelo PERMA.

Se recalca que los elementos del PERMA, junto con las estrategias establecidas por Lyubomirsky y Fordyce, y con conceptos propios de la psicología positiva como felicidad en el trabajo, bienestar subjetivo y comportamientos organizacionales, fueron los que sirvieron de soporte para la creación de la encuesta que se usó para explorar la percepción de felicidad laboral en el entorno de las empresas del contexto local abordadas para este estudio.

De esta manera se puede concluir que La naciente rama de la psicología, la psicología positiva propone una especie de ruptura o cambio de paradigma, en el sentido de que su enfoque parte de observar, estudiar e incidir sobre el bienestar, la felicidad, las fortalezas, más que las patologías o carencias de las personas.

En su corta historia esta psicología ha logrado desarrollar un cuerpo teórico y una praxis consistente y coherente con la idea de que felicidad puede abordarse científicamente y que desde allí es factible proponer modelos y estrategias prácticas con capacidad de incidir positivamente en las organizaciones.

El modelo PERMA, es una clara muestra de la posibilidad de concreción de categorías y estrategias, pertinentes para implementar, observar y analizar de manera integrada dinámicas y acciones conducentes al bienestar subjetivo y a la felicidad laboral, y, establecer líneas explicativas y demostrativas de la relación existente entre estas y la productividad de las organizaciones, por su carácter de sistemático, comprensible y medible.

Este modelo teórico práctico, garantiza ventajas estratégicas para las organizaciones que lo implementan, pues logra demostrar que: centrados en la motivación y las habilidades se optimiza el potencial de las personas, se mejora la gestión, se tienen organizaciones más sanas, y aumenta la productividad.

Siguiendo el análisis del contexto nacional, los autores García & López (2014) en la ciudad de Bogotá, basaron su investigación en el efecto de la Inteligencia Emocional y Flujo en el Trabajo Sobre Estresores y Bienestar Psicológico: Análisis de Ruta en Docentes, con el fin de confirmar el valor de la inteligencia emocional y la disposición a fluir en el trabajo como factores de protección personal ante las diferentes fuentes de estrés laboral y como promotores del bienestar psicológico, utilizando una población docentes, tanto para los niveles de pregrado como de posgrado, que laboran en instituciones universitarias oficiales y privadas.

En este sentido, al momento de hacer la recolección de datos, la población de estudio estaba compuesta por un total de 63,307 docentes universitarios a nivel nacional; de los cuales 48,108 (75.99%) eran docentes que trabajaban en universidades oficiales, mientras que 15,199 (24.01%) laboraban en universidades privadas. La muestra obtenida fue de un total de 199 docentes universitarios provenientes de 26 instituciones universitarias de 29 ciudades diferentes. Utilizando como instrumento Escala de bienestar Psicológico evalúa el grado de felicidad y satisfacción con la vida que percibe la persona en su vida cotidiana, a partir de 65 ítems, con una escala de respuesta de gradación tipo Likert de 5 puntos. Tercera versión de la Escala de Disposición a Fluir en el Trabajo (EDFT-3). Desarrollada por Millán y D'Aubeterre (2012) y luego confirmada por estos mismos autores (2013). Esta escala mide el grado en que un trabajador se encuentra en un estado

psicológico óptimo, en términos de la motivación y el disfrute personal de la tarea, en el desempeño de su rol laboral. Adicional inventario de Percepción de Estresores en Docentes Universitarios (IPED-U). Elaborado por Álvarez, D'Aubeterre y Ramírez (2011), este inventario evalúa el grado de incidencia de diferentes fuentes de estrés en docentes universitarios venezolanos, a partir de 28 ítems de escala Likert de 5 puntos.

Los resultados del Modelo también confirman, en parte, lo afirmado por Millán y D'Aubeterre (2012, 2013), acerca de las similitudes entre el modelo de flujo de Csikszentmihalyi (2007) y el del estrés de Lazarus y Folkman (1986), puesto que cuando el elemento percibido como desbordante de los recursos personales se encuentra dentro de los límites de control que son percibidos por el sujeto, es más posible que este pueda afrontarlo con efectividad y ello se facilita cuando posee una disposición personal a abordar la situación más como un desafío que como una amenaza externa coercitiva. También es posible que exista un efecto no contemplado en el modelo por el tipo de estrategia de afrontamiento utilizado por los docentes, que apela nuevamente a la necesidad de indagar el efecto de la personalidad sobre los niveles de bienestar psicológico.

En resumen, en el presente estudio se corroboró el valor causal de los componentes del modelo PERMA de Seligman (2011) evaluados (Entrega y Relaciones), pero se observó también que la ruta de su impacto depende de la naturaleza de la fuente de estrés laboral al que se encuentre expuesto el docente. Por esta razón se recomienda la evaluación, en investigaciones futuras, de los demás componentes del modelo que no fueron considerados en este estudio, como por ejemplo las estrategias de afrontamiento al estrés.

En este sentido, es importante hacer énfasis en el trabajo realizado por S. Andrade, L. Camacho, D. Rivera, (2017). El cual denominaron bienestar psicológico, satisfacción laboral y felicidad en los trabajadores de empresas de transporte interdepartamental en la ciudad de Cúcuta, el presente estudio se desarrolló con los trabajadores de transporte interdepartamental de la ciudad de Cúcuta. Se consideró el concepto de bienestar psicológico en la vida laboral satisfacción laboral y felicidad, debido a que esta variable influye en las relaciones positivas entre las personas, la aceptación ocupacional, el desarrollo personal, la satisfacción de la vida y las necesidades ocupacionales (Freire, Del Mar, Núñez y Valle, 2017).

De igual forma, se pretendió reflexionar sobre Bienestar psicológico, satisfacción laboral y felicidad en los trabajadores de la empresa de Transporte Interdepartamental, el cual involucra el área organizacional pues interviene el comportamiento humano dentro de las organizaciones, por el cual busca el bienestar laboral de sus trabajadores y el desarrollo de sus fortalezas. La investigación se desarrolló desde el enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal.

Así mismo, la población se conformó por los trabajadores de transporte interdepartamental y el muestreo utilizado fue aleatorio estratificado con afijación proporcional. Los hallazgos encontrados permitieron obtener un marco de referencia de las necesidades de las personas, de cómo se sienten y desempeñan en sus puestos de trabajo, de esta forma lograr la eficiencia y eficacia del personal y de todos los miembros de la empresa. Concluyendo que los trabajadores estuvieron de acuerdo que la empresa da las condiciones necesarias a nivel organizacional para el desempeño de sus funciones y su crecimiento personal, en pro del buen funcionamiento social,

moral y cultural dentro de la instalación el cual se ven reflejadas en la calidad de servicio que les ofrece a sus clientes.

Por otra parte, V. Hernández, R. Prada, (2018). Realizan una investigación la cual se basó en el bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia. La población fue representada por el conjunto de los adultos mayores institucionalizados en Asilos de Ancianos de la ciudad de Cúcuta, Colombia, conformada por cinco instituciones cuya capacidad instalada permite ofrecer en promedio el servicio de atención y cuidado a aproximadamente 750 adultos mayores (se destacan que tres instituciones son de carácter público y por ende atienden mayor población). A su vez la población se caracterizó por atender adultos mayores de ambos géneros, algunos de ellos en condición de discapacidad, ya fuese adquirida o de su propio deterioro según la edad.

Así también, para la conformación de la muestra se definió como criterio de inclusión que el adulto mayor contara con las destrezas mínimas a nivel cognitivo para así poder diligenciar la ficha PERMA, logrando conformar un grupo de 250 sujetos, equivalente al 30 % del tamaño de la población. Por tanto, para la selección de la muestra se recurrió al muestreo no probabilístico bajo la técnica de muestreo intencional. El instrumento utilizado fue el Perfil PERMA de Butler y Kern (2016), que mide los cinco pilares del bienestar definidos por Seligman (2011) en la adaptación española (Tarragona, 2013). Esto es, emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros. Además, evalúa tres factores independientes, a saber: salud, emociones negativas y soledad. Está compuesta por 23 ítems, 15 de los cuales evalúan los cinco pilares del bienestar (tres ítems

para cada factor) y uno que representa el ‘bienestar general’, que figura como ítem de criterio. Cada ítem se encuentra en una escala Likert de 11 puntos.

Los resultados muestran un nivel de bienestar autorreportado medio. La edad resultó ser un factor de peso en la percepción del bienestar de los adultos mayores institucionalizados, no así la discapacidad, independientemente de su grado. La vinculación con el mundo laboral también incide significativamente en su percepción de bienestar integral. La prueba también estableció una correlación alta entre todas las dimensiones del modelo y la percepción de la salud.

Marco Teórico

El marco teórico que a continuación se desarrolla, permite conocer los conceptos necesarios para el entendimiento de esta investigación, el cual se encuentra organizado en seis capítulos.

Inicialmente en el primer capítulo partiremos desde la comprensión de la psicología positiva, seguido a esto los modelos psicológicos del bienestar enfatizando en una revisión teórica desde donde parte el análisis de las intervenciones psicológicas con el fin de evaluar el estado psicológico de la víctima del conflicto armado, para establecer el modelo PERMA y seguido de esto, proponer un modelo de intervención.

Seguido a esto, se dará a conocer el constructo de conflicto armado y su desarrollo y evolución en Colombia, que se da desde los inicios en la década de los 60, afectando a la población civil, exponiéndose a actos de violencia como: homicidios, ataques directos, secuestros y reclutamientos forzados, entre otros, provocando que muchas personas se vean obligadas a huir o abandonar sus territorios, hogares, pertenencias, produciendo el desplazamiento forzado.

Posteriormente se describirá el surgimiento y consolidación de los grupos armados, donde se describe la prevalencia del malestar psicológico que presentan los municipios violentos con un índice alto de trastornos como la ansiedad, depresión, estrés postraumático, y consumo de sustancias psicoactivas; donde la persistencia y proximidad a los eventos de conflicto armado se relaciona con mayor índice de problemas mentales, lo cual lleva a la necesidad de diseñar planes de intervenciones para mitigar el daño.

Por último como afecta y se desarrolla el conflicto armado en Norte de Santander, con el propósito de comprender a la población desde un enfoque de construcción social, factor emocional, psicológico, lo que desencadena un trauma real, una desestabilización del equilibrio que la persona antes sostenía, puesto que dicho acontecimiento es algo que no esperaba y, por ende, no estaba preparado para afrontarlo, en particular cuando estos acontecimientos amenazan la vida o integridad física propia o de los seres queridos.

Capítulo I: Psicología Positiva

En el presente capítulo, se abordan aspectos teóricos de la psicología positiva, la relevancia teórica, conceptual y su importancia en la psicología clínica, como la psicología positiva puede influir en situaciones adversas que se manifiestan en los seres humanos. La psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Seligman 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Así mismo, es definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Sheldon & King, 2001), incluye también virtudes cívicas e institucionales que guían a los individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueve características para ser un mejor ciudadano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

De lo anterior, se puede resaltar, la importancia de enfocarse en los aspectos positivos, en rediseñar las experiencias, en adquirir el aprendizaje para ir mejorando, para que, de esa forma, se

puedan llegar a fortalecer las potencialidades que ya tienen los seres humanos en todos los sentidos, además, que se pueden llegar al triunfo. Según Strumpfer, (2004), el desarrollo teórico e investigativo que ha dominado a la psicología a lo largo del tiempo ha estado centrado en las emociones negativas, y en la debilidad humana en general, dando lugar a un marco disciplinar sesgado hacia lo patológico, aspecto que ha incidido en que la psicología sea identificada como psicopatología o psicoterapia.

Así mismo, la psicología positiva establece que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base. Así, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá (Seligman, 2005).

Por consiguiente, la psicología positiva propone las fortalezas de carácter, que son propias de cada persona y pueden ponerse en práctica, son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, y sus consecuencias suelen ser positivas. Entre estas se encuentran el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir (flow), entre otras (Seligman & Christopher, 2000).

Por otra parte, la experimentación de las emociones positivas es siempre algo agradable y placentero a corto plazo y para esta autora, además, tendría otros efectos beneficiosos más duraderos, en la medida en la que ello prepara a los individuos para tiempos futuros más duros

(Fredrickson, 2001). Además, numerosos estudios experimentales vienen demostrando que el afecto positivo se relaciona con una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja y con la habilidad para integrar distintos tipos de información, y que resultado de esta forma de pensar hace más creativa la solución de problemas y más acertados y sensatos los juicios y la toma de decisiones, Lyubomirsky, King y Diener, (2005).

Capítulo II: Modelos Psicológicos Del Bienestar

En el campo específico de la salud se encuentra enfocado en el desarrollo y optimización de los recursos personales y colectivos del individuo, es algo más que la ausencia de trastornos mentales, es por ello que la salud mental se define como “la resiliencia mental y espiritual que nos permite disfrutar de la vida y sobrevivir al dolor, la decepción y la tristeza. Es un sentimiento positivo de bienestar y una creencia subyacente en uno mismo y en la propia dignidad y de los demás”. Scottish Executive (2005).

Dado lo anterior cabe mencionar que el objetivo de la psicología positiva ha sido dar un impulso al estudio de lo positivo, cambiando el marco de intervención hacia el desarrollo de estrategias terapéuticas que favorezcan la experiencia emocional positiva, fortaleciendo la calidad de vida y enfocándose en prevenir las patologías que se derivan de condiciones de vida adversas y por la presencia de emociones negativas como la ansiedad, la depresión, el estrés y la ira, entre otros (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000); es por esto que es de gran importancia enfocarse en los avances relevantes teóricos y prácticos que se construyen a partir del cuerpo teórico desde la psicología positiva, aportando de desde la parte científica en aplicaciones prácticas.

Teniendo en cuenta lo anterior, el enfoque de Jahoda es uno de los modelos pioneros en que se centra en la salud mental del individuo, asume la necesidad de tener en cuenta aspectos de salud física y aspectos sociales, plantea que tener una buena salud física es una condición necesaria, aunque no suficiente para tener una buena salud mental.

Así mismo Jahoda considero la salud mental positiva como un atributo o comportamiento personal, no colectivo, desde este punto de vista sería impropio hablar de patología social o de salud comunitaria; pero reconoció que el entorno social y cultural pueden facilitar o dificultar la consecución de la salud, por medio de las normas para evaluar el comportamiento saludable, aunque pueden variar según el lugar, el tiempo, la cultura y las expectativas de cada grupo social (Jahoda, 1958)

Más bien, su propuesta se basa en definir los componentes psicológicos de la salud mental positiva a partir de seis criterios generales a nivel teórico los cuales, a su vez, estarían conformados por diversas dimensiones o subdominios relacionados que cubrirían esos seis criterios.

Tabla 1 *Características de la salud mental positiva según Jahoda (1958)*

Criterios	Dimensiones
Actitudes hacia sí mismo	– Accesibilidad del yo a la conciencia – Concordancia yo real-yo ideal – Sentimientos hacia uno mismo (Autoestima) – Sentido de identidad
Crecimiento, desarrollo y auto actualización	– Motivación general hacia la vida – Implicación en la vida
Integración	– Equilibrio de las fuerzas psíquicas (equilibrio entre el ello, el yo y el superyó o entre los fenómenos psíquicos)

	conscientes, preconcientes e inconscientes).
	– Visión integral de la vida
	– Resistencia al estrés
Autonomía	– Autorregulación
	– Conducta independiente
Percepción de la realidad	– Percepción no distorsionada
	– Empatía o sensibilidad social
Control Ambiental	– Capacidad de amar
	– Adecuación en el amor, el trabajo y el juego
	– Adecuación en las relaciones interpersonales
	– Eficiencia en el manejo de demandas situacionales
	– Capacidad de adaptación y ajuste
	– Eficiencia en resolución de problemas

Tabla 1. Tomado de Vázquez y Hervás (2008)

Es necesario mencionar los factores del presente modelo, el primer factor hace referencia a las actitudes hacia sí mismo, el cual consiste en la autopercepción o autoconcepto, entendido como autoaceptación cuando alguien aprende a vivir consigo mismo, o ‘aguantarse’, aceptar sus limitaciones y posibilidades, segundo factor la autoconfianza autoestima y auto respeto, considerarse a sí mismo como fuerte y capaz, tercer factor la autodependencia que se refiere a la independencia de los demás, refuerzo de la idea de que uno depende de sí mismo y de sus propios criterios.

Así mismo entre los subdominios o dimensiones de este factor se incluyen la accesibilidad del yo a la conciencia donde el autoconocimiento de valores, deseos, sentimientos, entre otros, de

los cuales se debe ser consciente. Hace referencia a la facultad de poder acceder a ello en un momento de introspección o autoexploración que se considera preciso.

Otro subdominio es la concordancia yo real-yo ideal que puede considerarse la forma objetiva y realista de mirarse, diferenciando ‘lo que se es, de lo que se quiere ser’, además evitando distorsiones basadas en deseos o miedos. Sugiere Lluich (1999) acerca de esta dimensión: “La persona mentalmente sana debe partir del yo-real y mantener un ideal que, sin alejarse de la realidad objetiva, guíe y estimule el crecimiento personal”.

Igualmente, otro subdominio son los sentimientos hacia uno mismo a lo que llamamos autoestima que va incluido la aceptación global, incluidos esos aspectos que no hacen sentirse particularmente orgulloso o satisfecho.

Y el último subdominio es el sentido de identidad el cual se relaciona con la integración del sí mismo. Dice Lluich (1999) respecto a este factor que: “La persona sana conoce quien es y no tiene dudas acerca de su propia identidad”.

El segundo factor de este modelo es el crecimiento, desarrollo y autoactualización que supone lo que la persona hace de su vida, identificando si la persona tiene una dirección de crecimiento personal, de desarrollo o autorrealización hacia fines superiores. La autoactualización se concibe como un principio general de vida, una fuerza motriz que moviliza a la actividad. Este factor tiene dos subdominios o dimensiones: el primero es la motivación general hacia la vida, la cual se vincula al significado de la vida, a estar motivado a ir más allá de la mera supervivencia y dirigirse hacia metas superiores, proyectos a largo plazo e ideales de vida. Comenta Lluich (1999) respecto a este factor que “la persona con un funcionamiento mental deficitario prefiere mantenerse

en una situación conocida, aunque sea poco satisfactoria, que vivir la inseguridad que pueden generar las circunstancias nuevas y poco controladas” Frente a esto, la persona con orientación positiva y optimista hacia el futuro posee ideales, metas, aspiraciones y deseos de superación, tiene ‘una motivación de crecimiento personal en la vida’.

El segundo subdominio es la implicación en la vida que significa participar activamente en actividades laborales, familiares y de uso de tiempo libre, estar al tanto de su vida y de los demás que pertenecen a su círculo o red, sentirse interesado en los otros y no solo en la satisfacción propia.

El tercer factor del modelo de Jahoda es la integración que es la interrelación de todos los procesos y atributos de la persona. Es decir, la integración entre el equilibrio psíquico, la filosofía personal sobre la vida y la resistencia al estrés. Este factor tiene tres dimensiones: la primera es el equilibrio de las fuerzas psíquicas entre instancias psicológicas de orientación psicodinámica como el ello, el yo y el superyó, o entre fenómenos psíquicos conscientes, preconscientes e inconscientes, segundo la visión integral de la vida que se relaciona, desde lo cognitivo, con la filosofía de la vida que guía y da significado al propio comportamiento y al crecimiento personal y el último es la resistencia al estrés que hace referencia al afrontamiento de situaciones estresantes o a la tolerancia a la frustración. Implica las estrategias de afrontamiento y la capacidad de mantenerse integrado ante situaciones de presión.

El cuarto factor es la autonomía, el cual se enfatiza en la relación de la persona con el mundo o ambiente, como sinónimo de independencia y autodeterminación. Respecto a este factor, comenta Lluich (1999) que “la persona sana no depende fundamentalmente del mundo y de los demás”. Esto no implica que la persona no se ajusta a las normas de conducta sociales, sino que lo hace con

criterios propios. Es decir, que la persona acepta o rechaza con autonomía los factores ambientales de acuerdo con dos dimensiones específicas, la primera la autorregulación que consiste en la regulación interna a partir de unos estándares propios, basándose en una interacción entre exigencias externas, y los valores, necesidades, creencias y metas personales y la conducta independiente que supone una especie de resistencia frente a circunstancias adversas (privaciones, frustraciones) conservando la calma y la serenidad.

Por otra parte, el quinto factor es la percepción de la realidad, que tiene que ver más que con la objetividad, con la capacidad de interactuar eficientemente en el medio. Se vincula a procesos como la percepción social. Entre sus dimensiones, se incluyen las dos siguientes, la percepción no distorsionada: Tiene que ver con la adaptación a la realidad, pues ésta depende de la percepción adecuada. Al respecto, afirma Lluch (1999) que aún a pesar de las dificultades para asegurar que una percepción es correcta frente a otra, se puede decir que “pueden coexistir múltiples formas particulares de percibir el mundo que pueden considerarse sanas” con lo cual, a pesar de la no correspondencia de los deseos con la realidad, la persona no distorsiona la percepción para conseguirlos. Por ejemplo, si se desea una relación de pareja sana, se buscará evidencia objetiva, evaluando y aceptando los resultados, a pesar de que incluso éstos vayan en contra de los deseos y la segunda dimensión es la empatía o sensibilidad social, lo que hace referencia a la persona sea capaz de tratar con la vida interior de los demás, de entender e interpretar de manera correcta actitudes y sentimientos ajenos. Esta dimensión implica poder comprender otros puntos de vista acerca de diferentes situaciones y poder anticipar y predecir comportamientos ajenos.

Y el último factor es el dominio del entorno, el cual supone manejar la realidad visto desde dos perspectivas, una ligada al éxito (logro o resultado) y otra a la adaptación (al proceso). Este factor incluye seis dimensiones, la primera es la capacidad de amar que es una habilidad para experimentar placer sexual, como indicador del funcionamiento global de la persona, la segunda es la adecuación en el amor, el trabajo y el juego que implica desenvolverse en diversas actividades dentro de los límites de sus capacidades, la tercera es la adecuación en las relaciones interpersonal que consiste en interactuar con los demás de manera satisfactoria y afectiva. Implica tres síntomas: si se tiene relaciones afectivas positivas, si se promueve el bienestar de los demás de manera desinteresada y si se trabaja e interacciona con los demás para beneficio mutuo, la cuarta la eficiencia en el manejo de las demandas situacionales que es responder de manera eficaz y válida a las necesidades de cada situación específica, la quinta es la capacidad de adaptación y ajuste que supone alcanzar un equilibrio entre las necesidades y habilidades del individuo y la realidad, ajustarse a ellas. Puede darse de modo pasivo o activo, lo que se podría denominar como procesos de acomodación (el medio ambiente produce transformaciones en el ser) o asimilación (el sujeto modifica la realidad externa para adecuarla a sus propias estructuras mentales). Desde esta dimensión, estar sano implica el equilibrio entre la aceptación de lo inmodificable y el cambio de lo modificable, y por último la eficiencia en la resolución de problemas incluye tanto los procedimientos como los resultados en la resolución de problemas.

En general, para la presente investigación, este modelo resulta crucial dado que los seis factores de la salud mental positiva que propone Jahoda (1958), ya que el buen solucionador de problemas: tiende a superar todas las etapas, mantiene un tono emocional apropiado y ataca directamente el problema.

En cuanto al siguiente modelo, aunque se basan en el humanismo sus iniciadores (Carl Rogers, Abraham Maslow) no hicieron una construcción empírica en aquel momento y no fue hasta la década de los 80 cuando los autores Deci y Ryan (1985) desarrollan la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan.

La teoría de la autodeterminación afirma entre otros muchos enunciados que el funcionamiento psicológico sano implica, como primeramente una adecuada satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (vinculación, competencia y autonomía), segundo un sistema de metas congruente y coherente; es decir, las metas deben ser preferiblemente intrínsecas que extrínsecas, coherentes con los propios intereses y valores así como con las citadas necesidades psicológicas básicas, y coherentes entre sí.

Según esta teoría podemos concluir que las necesidades básicas de vinculación, competencia y autonomía son esenciales para el bienestar psicológico, es por ello que los autores Deci y Ryan(2000) manifiesta que al igual que las teorías cognitivas sostienen que experiencias negativas tempranas pueden tener un papel importante en el desarrollo de esquemas cognitivos disfuncionales, proponen que la experiencia temprana de privación en una o varias de estas áreas básicas puede generar la aparición de necesidades substitutivas o motivos compensatorios, lo cual quiere decir deseo de admiración o de dominación. La función de éstas sería reducir la sensación de insatisfacción generada por las carencias en la satisfacción de las necesidades básicas. Cuando estas necesidades substitutivas son mantenidas durante cierto tiempo pueden fácilmente dar lugar a un círculo vicioso: la persona adulta puede seguir valorando en exceso las metas compensatorias (ej.: deseo de admiración, éxito económico), y obviar ciertas necesidades básicas.

En el ámbito clínico, se puede observar la presencia de algunas de estas motivaciones compensatorias en ciertos trastornos de personalidad, como por ejemplo en los trastornos narcisistas (deseo de grandiosidad) e histriónicos (deseo de atención); y desde una perspectiva más general, a menudo el clínico se enfrenta a personas con una marcada falta de “insight” para reconocer sus necesidades básicas y trabajar por ellas (Cloninger, 2006).

No obstante, se ha demostrado que aquellas personas que presentan metas coherentes con sus intereses, valores y necesidades presentan mayores niveles de bienestar, y se ha relacionado la satisfacción percibida de las necesidades psicológicas básicas. De esta forma, se ha relacionado este modelo con orientaciones y modelos teóricos actuales acerca de la salud mental positiva, conceptualizada como bienestar.

Algo semejante sucede con el modelo del bienestar psicológico de Ryff, donde la autora parte de un intento de definir la Salud Mental Positiva, repasó la investigación y las propuestas previas (Maslow, Rogers, Allport, Jung, Jahoda) para construir un modelo que incluyera los distintos aspectos de funcionamiento humano óptimo. (Ryff y Singer, 1998).

Su modelo parte de seis componentes, tres coinciden con las necesidades básicas de la teoría de la autodeterminación (vinculación, competencia y autonomía), lo cual, en realidad, estos seis componentes podrían identificarse como necesidades psicológicas básicas. No obstante, ante esta posible relación, se ha intentado establecer diferencias entre los componentes del bienestar psicológico del modelo de Ryff, que supondrían índices propiamente de bienestar, y las necesidades psicológicas del modelo de autodeterminación de Deci y Ryan como niveles de motivación y desarrollo necesarios para el bienestar.

Como se afirmó arriba el modelo de Ryff plantea seis dimensiones básicas que delimitarían el espacio de la salud mental, diferenciando a su vez lo que se entendería por un funcionamiento óptimo frente a un funcionamiento deficitario. Las dimensiones son: Auto aceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, y Crecimiento personal.

Tabla 2 Dimensiones propuestas en el modelo de bienestar

Dimensión	Nivel óptimo	Nivel Deficitario
Control Ambiental	<ul style="list-style-type: none">- Sensación de control y competencia- Control de actividades- Saca provecho de oportunidades- Capaz de crearse o elegir contextos	<ul style="list-style-type: none">-Sentimientos de indefensión-Locus externo generalizado-Sensación de descontrol
Crecimiento Personal	<ul style="list-style-type: none">- Sensación de desarrollo- Continuo- Se ve así mismo en progreso- Abierto a nuevas experiencias- Capaz de apreciar mejoras personales	<ul style="list-style-type: none">-Sensación de no aprendizaje-Sensación de no mejora-No transferir logros del pasado al presente
Propósito en la vida	<ul style="list-style-type: none">- Objetivos en la vida- Sensación de llevar un rumbo- Sensación de que el pasado y el presente tiene sentido	<ul style="list-style-type: none">-Sensación de estar sin rumbo-Dificultades psicosociales-Funcionamiento pre mórbido bajo
Autonomía	<ul style="list-style-type: none">- Capaz de resistir presiones sociales	<ul style="list-style-type: none">-Bajo nivel de asertividad

Auto aceptación	<ul style="list-style-type: none"> - Es independiente y tiene determinación - Regula su conducta desde dentro - Se autoevalúa con sus propios criterios - Actitud positiva hacia uno mismo - Acepta aspectos positivos y negativos - Valora positivamente su pasado 	<ul style="list-style-type: none"> -No mostrar preferencias -Actitud sumisa y complaciente -Indecisión -Perfeccionismo -Más uso de criterios externos
Relaciones positivas con otros	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones estrechas y cálidas con otros - Le preocupa el bienestar de los demás - Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad 	<ul style="list-style-type: none"> -Déficit en afecto, intimidad, empatía

Nota: Tomado de Vázquez y Hervás (2008)

Los diferentes estudios desarrollados a partir de este modelo han mostrado que los elementos eudaimónicos, medidos con la escala desarrollada por la misma autora (Ryff, 1989) son independientes de la salud mental negativa, y se relacionan con parámetros de salud física y de bienestar subjetivo o de satisfacción vital, siendo estas relaciones más fuertes con los primeros que con los segundos (Ryff & Singer, 2002).

Conforme a lo anterior el Modelo de Bienestar y Salud Mental de Keyes desarrollado por la autora Corey Keyes que parte del modelo de Ryff, lo expande para cubrir aspectos hedónicos y, sobre todo, lo que ella denomina “bienestar social” (Keyes y Waterman, 2012).

En su modelo distingue tres diferentes ámbitos para operativizar la salud mental positiva:

a) Bienestar emocional (alto afecto positivo y bajo afecto negativo, así como una elevada satisfacción vital).

b) Bienestar psicológico (que incorpora las 6 dimensiones propuestas en el modelo de Carol Ryff).

c) Bienestar social.

Así mismo lo que el autor Keyes denomina bienestar social es un elemento que, aun medido desde una perspectiva psicológica subjetiva, pertenece algo menos a la esfera privada y supone incluir criterios más relacionados con el funcionamiento social y comunitario. Es decir, el nivel de bienestar social expresaría en qué medida el contexto social y cultural en que uno vive es percibido como un entorno nutriente y satisfactorio.

Según la autora, habría 5 diferentes dimensiones en el ámbito del bienestar social, como primera medida la coherencia social que trata de percibir el mundo social que tiene lógica y es coherente y predecible, segundo la integración social que se refiere a sentirse parte de la sociedad y sentirse apoyado y con elementos a compartir, tercero la contribución social que es la percepción de que uno contribuye con algo valioso para la sociedad en general, cuarto la actualización social que manifiesta en tener la sensación de que la sociedad es un marco que crece y se desarrolla permitiendo además el crecimiento y la actualización personal, y quinto la aceptación social en tener actitudes benévolas y positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel.

Por consiguiente, se puede decir que es un modelo muy completo y acertado, ya que su componente social y comunitario es de gran importancia para expandir la definición de bienestar

más allá de lo individual, dicho de otra manera, como el entorno tanto como el ambiente laboral, educativo, urbanístico puede favorecer o impedir el desarrollo social y el desarrollo de los individuos en un contexto próspero y satisfactorio.

Por otra parte, otro de los modelos más completos y acertados es la propuesta de las Tres Vías de Martin Seligman (2003), aunque incluye componentes eudaimónicos como en los modelos anteriores, resulta destacable porque retoma otras tradiciones filosóficas y antecedentes investigativos para concluir que, respecto al bienestar, podrían diferenciarse tres dimensiones generales independientes. Estas dimensiones son resumidas por Vázquez y Hervás (2008) como:

La vida placentera, son las que incluye las emociones positivas sobre el pasado, el presente y el futuro; Otro factor es la vida comprometida que hace referencia a la puesta en práctica habitual de las fortalezas personales para un mayor número de experiencias óptimas; y el último factor es la vida significativa que implica el sentido de vida y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo.

Aunque el modelo plantea que estas son vías relativamente independientes que pueden conducir a la felicidad, de un modo relativamente implícito se plantea una jerarquía entre estas diferentes plataformas. En este sentido, se da un énfasis importante en que el desarrollo de la vida comprometida y de la vida significativa pueden tener una mayor importancia que la vida placentera para la construcción del bienestar (Duckworth, et al., 2005) pero estas son hipótesis aún no suficientemente contrastadas.

Hay que mencionar además el modelo Flourish de Martin Seligman que, de manera más reciente, Martin Seligman (2011) ha propuesto un modelo teórico acerca de los factores que contribuyen al bienestar, en el que incluye cinco componentes principales cuyo acrónimo en inglés

conforman la palabra PERMA (Positivity, Engagement, Relationships, Meaning y Achievement). Entre estos componentes, se incluyen tanto elementos del bienestar subjetivo o hedónico (balance emocional) como eudaimónico.

Primeramente la positividad, que se refiere a experimentar emociones positivas con mayor frecuencia que emociones negativas, y tener un estilo cognitivo optimista; segundo las relaciones interpersonales que usualmente la variable más correlacionada con el bienestar es la calidad de las relaciones; tercero el involucramiento que frecuentemente asociado a las experiencias de flow (flujo de la conciencia) estudiadas por Csikszentmihalyi (1990); cuarto es el sentido de vida que es el grado en que una persona percibe o comprende el significado de su vida y siente que tiene un propósito, misión o meta, y por último las metas Alcanzadas, la satisfacción que se experimenta cuando se enfrentan retos y se alcanzan logros.

Capítulo III: Modelo PERMA y Flourishing

Han sido varios autores los que han propuesto modelos para el bienestar y la salud mental positiva, uno de ellos Carol Ryff, con un modelo de bienestar psicológico con seis criterios. Más tarde en el 2003, Corey Keyes agrega dos componentes al modelo de Ryff; sin embargo, la teoría sobre la que se basa en su mayoría la Psicología Positiva, fue elaborada por Martin Seligman en el 2011. Ryff & Keyes (1995).

Seligman, años atrás propone un modelo llamado “Felicidad auténtica”, sin embargo, lo modifica para incluir dos componentes, pero también para cambiar de la felicidad al bienestar derivando en la teoría que se conoce como P.E.R.M.A en su “Teoría del Bienestar” con cinco elementos básicos de bienestar psicológico: (P), emociones positivas (positive emotions), (E)

compromiso (engagement), (R) relaciones, relationship (M) significado, meaning, y (A) logro, accomplishment. (Seligman, 2011). Este modelo tiene como meta usar cada componente para incrementar la satisfacción con la vida y aumentar el Flourishing.

Emociones positivas. Las emociones se conceptualizan mejor como sentimientos que generalmente tienen elementos fisiológicos, y cognitivos, que influyen en el comportamiento (Feldman, 2014). Además, estas constituyen recursos personales duraderos para el individuo (Frederickson, 1998). Ahora bien, las emociones, comienzan con la evaluación del significado personal de algún evento, luego estas desencadenan respuestas que se pueden presenciar mediante: la expresión facial, el procesamiento cognitivo y los cambios fisiológicos (Frederickson, 2001). Se han identificado varias finalidades de una emoción, entre las más importantes están: prepararnos para la acción, moldear nuestro comportamiento a futuro, y ayudarnos a interactuar mejor con los demás. (Feldman, 2014).

Las emociones a menudo se las conceptualiza por las cinco principales, como el miedo, la ira, la alegría, la tristeza y el interés. (Telegen, Walson, y Clark, 1999). Si tenemos en cuenta a las finalidades, podríamos decir que existen diferentes funciones.

El disgusto se produce hacia aquello que las personas no les da confianza. La ira, nos induce hacia la destrucción (defender o atacar). La alegría induce a las personas hacia la reproducción, es decir que cuando algún evento que hizo que el ser humano se sienta bien, va a surgir el deseo de reproducir ese suceso. El temor está ahí para la protección y finalmente la tristeza motiva a las personas hacia una reintegración personal.

Compromiso. Se refiere a una conexión psicológica profunda. A estos niveles completos de atención se los ha definido como un estado de flujo. Csikszentmihalyi (1997), creador de este

concepto en la década de los 70, menciona que fluir como un estado óptimo de concentración en una tarea intrínsecamente motivadora. Se dice que una persona está experimentando el flujo cuando se encuentra en un estado de concentración que implica un profundo estado de atención en una actividad, esta es una experiencia tan placentera que la persona que la experimenta quiere experimentar este flujo una y otra vez. (Keller & Bless, 2008).

Esta mezcla de sentimientos motivadores y positivos se encuentran dentro de esta experiencia, aunque la actividad supone un esfuerzo, la motivación se mantiene, y las preocupaciones cotidianas se olvidan por un lapso de tiempo (Fernández, Pérez & González, 2013). Sin duda alguna, al fluir se obtienen herramientas terapéuticas profundas que acomodan al individuo en un grado relevante de felicidad (Moneta, 2004).

Por otro lado, en el libro de Seligman *Florece* se menciona que aparte del flujo, las personas podrían experimentar actividades llamadas “micro flujo”, esto quiere decir que encuentran momentos como: disfrutar del trayecto del bus, comer su plato favorito, podrían agregar calidad positiva a las experiencias del día a día. Seligman (2011) menciona que estas actividades de micro flujos podrían ayudar a superar malos momentos del día.

Relaciones positivas. Las relaciones incluyen sentimientos de integración con la sociedad o una comunidad, estas interacciones con otras personas pueden dar un sentido a la vida. La pareja y los amigos hacen felices a las personas, las personas felices tienen más probabilidades de tener pareja y amigos.

El apoyo social y las relaciones con los demás es uno de los mejores antídotos contra las "desventajas" de la vida y una forma confiable de sentirse bien. Además, ayuda a que percibamos

a los demás de forma más positiva y fomenta la sensación de interdependencia y colaboración. (Seligman, 2007).

Sentido. Dentro de la psicología positiva, en especial de este modelo se resalta la importancia de que la vida tenga significado. Según Seligman (2014), el sentido se refiere a tener un propósito y dirección en la vida. Las personas que afirman tener vidas más significativas a menudo también informan que están bastante felices. (Huppert, 2014). Seligman (2014) menciona que el sentido puede derivarse de pertenecer y servir a algo más grande que el yo.

Logro. El logro se entiende mejor cuando vemos a las personas plantearse objetivos, progresar hacia ellos y lograr resultados (Butler y Kern, 2014). También, hace referencia a la fuerza a la vida de las personas.

Cuando se consigue una meta, esto tiene impacto en el cerebro, se genera dopamina lo que provoca una sensación de placer. A la vez, la dopamina activa los circuitos del cerebro que hace que las personas tengan ganas de marcarse nuevas metas, activando así el circuito del logro.

Las personas que cumplen sus sueños y metas suelen utilizar al menos una de las siguientes técnicas: (Punset, 2014)

1. Dividir la meta en submetas, es importante que la organización del tiempo, lo claro y concreto del objetivo.
2. Es necesario tener disciplina y constancia
3. Comparten los planes con personas significativas como: familiares, amigos y compañeros.
4. Recordar regularmente los beneficios que estas metas tienen y tendrán. Visualizando la llegada a largo plazo para que sea fuente de inspiración

5. Las sub metas alcanzadas merecen ser premiadas.
6. Plasmar los objetivos, ya sea escrito, dibujado o estructurado en esquemas.
7. Ponerlo en un lugar visible, tenerlo presente. Revisarlo regularmente

Capítulo IV: Intervenciones Psicológicas Para La Promoción Del Bienestar

Este capítulo se puede definir como una serie de los programas o estrategias de intervención positivas más relevantes, en este sentido, trascienden las típicas intervenciones preventivas, centradas en la prevención de problemas, para poner su mirada en elementos más constructivos y potenciadores de capacidades, promoviendo el bienestar del individuo.

Además, las intervenciones positivas tienen también el interés de evaluar las estrategias o programas que permitan aumentar de forma sostenida la satisfacción y el bienestar en personas, con o sin problemas de tipo psicológico, ha sido una de las líneas más activas, ya que en las últimas décadas se ha incrementado el interés de estudio del bienestar y la felicidad y en la comprensión de los factores que se asocian a estas dimensiones del funcionamiento del ser humano.

Intervenciones positivas sobre el pasado. Las emociones referidas a la valoración de los sucesos pasados pueden ir desde el orgullo o la satisfacción, hasta la ira, tristeza o amargura, pasando por la serenidad y la aceptación. Tales emociones, con un importante papel en cuanto a la determinación del bienestar vienen definidas por los pensamientos sobre el pasado, esto es, por la forma de acceder, recuperar, valorar e interpretar la información referida a los sucesos vitales que ocurrieron en el pasado de cada persona. En este sentido, las intervenciones positivas que se centran sobre sucesos pasados se formulan bajo diferentes planteamientos, pero todas con un objetivo común de incremento de los niveles de bienestar.

Técnicas narrativas sobre sucesos positivos pasados. La investigación ha demostrado que escribir sobre eventos vitales traumáticos se asocia con numerosos beneficios para la salud mental y física (King, 2002). Por otro lado, dentro de este amplio cuerpo de investigación clínica sobre técnicas narrativas referidas a experiencias pasadas, Pennebaker y Segal (1999) han sugerido que los formatos más beneficiosos de este tipo de técnicas narrativas deberían incluir en el curso de la escritura niveles relativamente altos de palabras emocionales positivas, un nivel moderado de palabras emocionales negativas, y un incremento de lo que denominan “palabras insight”.

Hay que mencionar también que escribir sobre emociones positivas se relaciona con un incremento en el afecto positivo, básicamente la intervención se basa:

- a) Escribe sobre los momentos más felices de tu vida, intenta situarte allí y escribe sobre las emociones asociadas con esa experiencia que viviste, de forma detallada.
- b) Mientras que en el grupo control se pidió que escribieran sobre sus planes para el resto del día. Estas tareas de escritura se realizaron durante 20 minutos al día a lo largo de tres días consecutivos.

A pesar de ser una intervención muy corta arrojó resultados interesantes Usando un programa computarizado de análisis de contenido se observó que los participantes asignados a la condición tratamiento superaron a aquellos en la condición control tanto en el uso de palabras emocionales positivas como de palabras que indican la presencia de mecanismos cognitivos (insight, mecanismos de causa-efecto). Los resultados demostraron además que la estrategia narrativa positiva produjo, no sólo un incremento del afecto positivo, sino también un menor riesgo de enfermedad durante los tres meses siguientes.

De esta manera podemos concluir que es una técnica narrativa positiva que se puede integrar a un protocolo de intervención con el objetivo de aumentar la percepción positiva del pasado para generar emociones positivas en el presente, creando cambios en el bienestar tanto físico como psicológico.

Intervenciones basadas en la gratitud. La gratitud se define como un estado afectivo positivo que es consecuencia de dos procesos cognitivos:

- El reconocimiento por parte del sujeto de haber obtenido un resultado positivo
- El reconocimiento de hay una fuente externa para un resultado positivo.

La investigación ha mostrado que las experiencias de gratitud pueden asociarse con mayores niveles de bienestar y felicidad (Bono, y McCullough, 2006).

La primera intervención consistió en escribir una carta de agradecimiento a otra persona, la segunda en pensar en términos de agradecimiento, mientras que la tercera fue igual a la segunda ya que estaba centrada en el agradecimiento, pero, esta vez, a través de la escritura. Además, incluyeron una intervención control. Los resultados mostraron, en primer lugar, que en todas las condiciones de gratitud el nivel de afecto positivo aumentó en comparación con la condición control. En segundo lugar, de entre las tres condiciones de gratitud, la de pensar en términos de agradecimiento fue la que mostró mayores efectos positivos.

En resumen, este conjunto de resultados sugiere que ciertos ejercicios, basados en las habilidades de agradecimiento no tenidos en cuenta en la clínica hasta ahora, pueden servir para aumentar el bienestar de los individuos. Pero, además, ponen de relieve la importancia del diseño y la forma de aplicación de las intervenciones puesto que los resultados parecen estar mediados por la frecuencia y periodicidad de los ejercicios.

Intervenciones basadas en el perdón. Los recuerdos de tipo negativo que generan emociones intensas como por ejemplo rencor o rabia. Este tipo de pensamientos negativos intensos y frecuentes sobre el pasado pueden acabar bloqueando la experimentación de las emociones positivas. Una de las vías para la modificación de tales pensamientos es el perdón, que, según varios autores, puede actuar transformando las emociones negativas asociadas a tales pensamientos (amargura, rencor) en neutralidad e incluso, en algunos casos, en recuerdos con un contenido positivo, posibilitando un mayor nivel de satisfacción con la vida.

Desde este enfoque, el perdón puede ser formulado como un estilo positivo de afrontamiento respecto al dolor y la ofensa que principalmente beneficia a la víctima de tales estados afectivos a través de una reorientación emocional. Además, también puede modificar los pensamientos y acciones referidos al sujeto “agresor”, responsable o causante de tal situación negativa.

En este sentido, Bono y McCullough (2006) consideran cuatro factores comunes en todos estos tipos de intervención como los definitorios de su funcionamiento y su efectividad en la promoción del perdón:

- a) *Empatía con el agresor:* el perdón es estructural y funcionalmente similar a las conductas de tipo altruista, en cuanto a que ambas ocurren como consecuencia de una reacción de empatía, Además, las personas con un alto nivel disposicional de perdón (entendido como característica de personalidad positiva o fortaleza personal) tienden igualmente a mostrar altos niveles de empatía.
- b) *Reconocimiento de las faltas propias y defectos:* El autor Takaku (2010) sugiere que una vía para incrementar la empatía y, por ende, el perdón puede consistir en inducir en el sujeto

sentimientos sobre sí mismo en cuanto a que la víctima de la “agresión” acceda a los recuerdos de su propio pasado.

- c) *Tipos de atribución y valoración de la conducta del agresor:* En la medida en que se atribuya al agresor una alta responsabilidad de su conducta, más compleja será la generación de perdón. En este sentido, una modificación de los estilos atribucionales de la conducta negativa, que establezcan un menor locus de control del agresor o un menor dominio ambiental del mismo, facilitará la aparición de una reorientación.
- d) *Rumiación sobre la agresión:* Éste quizá es uno de los factores cognitivos de mayor peso para explicar el mantenimiento del deseo de venganza en la víctima de la agresión, y los estudios parecen indicar que aquellos sujetos con mayor tendencia rumiativa ante situaciones de ofensa o daño suelen ser los más vengativos o, cuando menos, con una menor tendencia al perdón (McCullough, Bono y Root, 2007).

Este tipo de intervenciones han demostrado ser eficaces, en general, en incrementar el nivel de autoestima, así como producir significativamente menores niveles de ansiedad y depresión, modificar el tipo de actitudes sobre el agresor e incrementar significativamente los niveles de esperanza.

Intervenciones positivas sobre el futuro y el desarrollo de potencialidades. La perspectiva que cada persona tiene sobre su futuro tiene una gran relevancia desde un punto de vista psicológico. Seligman (2003) señala que cultivar estrategias positivas relacionadas con el futuro puede tener un efecto protector frente a la depresión y, además, favorecer un mejor rendimiento laboral y una mejor salud física.

Intervenciones basadas en la esperanza. La teoría de la esperanza es un modelo cognitivo que plantea como elemento central el logro de metas, teniendo en cuenta no sólo las expectativas sobre el futuro, sino también la motivación y planificación necesarias para la consecución de dichas metas (Snyder 2000).

Este modelo enfatiza la importancia del factor de control del medio (uno de los componentes del bienestar psicológico en el modelo de Ryff), y plantea que las situaciones más relevantes en el logro de metas son aquéllas de un nivel de control moderado.

La mayor aportación de la teoría consiste en identificar dos componentes diferentes de la esperanza, cada uno con su propia relevancia:

a) *Itinerarios*: Se refiere a la capacidad del individuo para encontrar caminos prácticos que le permitan el logro de las metas. En este sentido, el sujeto debe ser capaz de generar: una imagen del momento actual, una imagen de aquello que desearía lograr, del punto de meta y una imagen de la ruta a seguir desde el momento actual hasta la meta futura deseada.

Las personas con alta puntuación en este componente son más habilidosas en la creación y articulación de vías de actuación, así como en la tarea de generar vías alternativas cuando las primarias se ven impedidas.

b) *Control* (o “percepción de capacidad”): Se refiere a la habilidad o capacidad del individuo para iniciar y mantener una actividad dirigida a la obtención de la meta deseada, incluso ante impedimentos para su logro. En este sentido, las personas con altas puntuaciones en este rasgo muestran una mayor frecuencia de autoafirmaciones positivas del tipo “Yo puedo hacer esto” o “Sé que lo puedo hacer”.

Además, la intervención enfocada en la esperanza se recomienda previamente al inicio del tratamiento de cada sujeto, es decir, se trataba de una “pre terapia” en formato grupal, de 5 sesiones. En dicha intervención se planteaba el trabajo en tres áreas: 1) Establecimiento de metas para promover la solución de problemas; 2) desarrollo de habilidades para encontrar vías para la obtención de las metas del individuo, especialmente cuando éstas se ven bloqueadas o se experimenta malestar (componente de “percepción de rutas”); y 3) aprendizaje de recursos de automotivación para el logro de metas relacionadas con el bienestar físico y mental (componente de “percepción de capacidad”).

Intervenciones Basadas en Metas. La teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000) es una teoría sobre el bienestar que otorga una gran importancia a los mecanismos motivacionales de la personalidad. Dado lo anterior los autores, Sheldon, Kasser, Smith y Share (2002) pusieron a prueba una intervención centrada en entrenar la forma en que las personas establecen y persiguen sus metas.

El modelo de intervención de estos autores pretende lograr una mayor integración de la personalidad del sujeto a través de dos vías:

Integración Organísmica: Se define en función de si las metas son intrínsecas (motivadas por valores profundos e intereses del sujeto) o extrínsecas (motivadas por presiones sociales o sentimientos de culpabilidad).

Integración Sistémica: La percepción de que las metas importantes cotidianas del sujeto están enlazadas con metas a un plazo mayor.

Como resultado de esta intervención se puede llegar a concluir que únicamente aquellos participantes que presentan de partida metas congruentes con sus valores e intereses, mejoraron en sus logros como consecuencia de la intervención y mostraron un mayor bienestar al finalizar el estudio. Esto pone de manifiesto que no todas las personas se pueden beneficiar de las mismas intervenciones y, en este caso concreto, sugiere que si no hay un nivel mínimo a partir del cual trabajar (metas intrínsecas) las intervenciones pueden no ser eficaces.

Dado lo anterior es congruente referir que al diseñar estrategias iniciales de intervención dirigidas a la potenciación de metas intrínsecas es conveniente fusionarlas o ir acompañadas de intervenciones tanto cognitivas como motivacionales centradas en el establecimiento y logro de metas.

Intervenciones clínicas. La aplicación clínica de las intervenciones positivas puede ser de gran interés por distintas razones. En primer lugar, puede ayudar a aumentar la tasa de eficacia de los tratamientos psicológicos.

Por otra parte, incluir estrategias dirigidas a aumentar el bienestar podría tener también un importante efecto en la prevención de recaídas. La recuperación de un funcionamiento adecuado en todas las áreas vitales y, aún más, la promoción de variables protectoras que puedan fortalecer a la persona de cara a crisis futuras, podría dar lugar a una reducción importante del número de recaídas.

Quizá una forma más completa y avanzada de intervención positiva sería aquella que integrara aspectos relativos a la salud y el bienestar, junto con otros elementos más habituales centrados en

el déficit, empezando desde el proceso de evaluación y pasando por todas las fases de la intervención.

Terapia Del Bienestar (“Well-Being Therapy”) De Fava. La terapia del bienestar, una de las primeras aproximaciones positivas al mundo clínico, fue propuesta desde Italia por Fava y cols (1998).

Siguiendo una de las estrategias clínicas más básicas del modelo cognitivo conductual, (los autorregistros) estos autores plantearon una estrategia de intervención positiva para promover experiencias positivas y aumentar el bienestar.

Es por ello que la intervención está diseñada como un complemento a otro tipo de tratamientos ya sean de tipo psicológico o farmacológico. De hecho, esta intervención fue planteada inicialmente como una estrategia de prevención de recaídas en pacientes con trastornos afectivos los cuales, tras un tratamiento farmacológico, experimentaban aún síntomas residuales.

El objetivo de esta intervención es potenciar la sensación de bienestar de los pacientes (a) mejorando la conciencia de los momentos positivos, (b) discutiendo y modificando los pensamientos disruptivos que bloquean dichas experiencias, y (c) mejorando las carencias del paciente en las 6 áreas del bienestar propuestas por Ryff (1989).

Para concluir tras un tratamiento farmacológico, la combinación de terapia cognitivo-conductual más terapia del bienestar previene las recaídas en mayor grado que el cuidado clínico habitual en pacientes depresivos. En un estudio de validación, esta vez con pacientes con trastorno de ansiedad generalizada, se observó que combinar la terapia del bienestar con un programa

cognitivo conductual, fue más eficaz que la aplicación exclusiva de este último (Fava, Ruini, et al., 2005).

Terapia de Calidad de Vida de Frisch. La terapia de calidad de vida es una intervención positiva muy completa que integra algunos elementos de la terapia cognitivo-conductual con los conocimientos científicos actuales sobre el bienestar, la autoestima, las emociones positivas, y otras variables de tipo positivo (Frisch, 2006).

Según el autor Frisch, plantea que el bienestar o felicidad de la persona es consecuencia en primer lugar de la satisfacción con su vida y, en segundo lugar, del balance afectivo, definido como una mayor presencia relativa de emociones positivas frente a negativas en la vida cotidiana del individuo.

En cuanto al componente de satisfacción con la vida, Frisch adopta una perspectiva de larga tradición que postula que la satisfacción con la vida es consecuencia de la satisfacción asociada a distintos ámbitos vitales como el trabajo, la familia, el ocio, etc. En concreto, Frisch propone hasta 16 ámbitos vitales de los que dependería la satisfacción global. Dentro de esta lista se incluyen categorías habituales como salud, trabajo, economía, amor o hijos, junto a otros ámbitos más novedosos como aprendizaje, creatividad, vecindario o solidaridad.

Así mismo el autor refiere que la satisfacción con la vida sería consecuencia de la satisfacción en cada uno de estos ámbitos, pero a través de cuatro filtros o pasos. El primer paso lo constituyen las circunstancias objetivas, que serían los elementos que caracterizan dicho ámbito desde un punto de vista objetivo. El segundo paso serían las actitudes o circunstancias percibidas, es decir, cómo la persona interpreta esas circunstancias objetivas en función de sus actitudes personales. El tercer

paso lo constituyen los estándares para la evaluación de cada ámbito, es decir, el grado mínimo que pone la persona en relación a sus metas en dicho ámbito. El cuarto paso estaría definido por el peso relativo de ese ámbito en relación al resto, es decir, la importancia que otorga el individuo a ese ámbito específico. De esta forma, se podría analizar cada uno de los 16 ámbitos vitales a través de los 4 pasos descritos.

Una vez se ha realizado la formulación del caso, que incluye una descripción del plan de tratamiento, se comienza a trabajar en función de los objetivos marcados. Para ello, el programa incluye 198 pequeñas intervenciones que se pueden utilizar con diferentes objetivos y en distintos momentos de la intervención en función del planteamiento del psicoterapeuta.

Hay que mencionar además que es de gran importancia incluir un programa específico de entrenamiento en manejo emocional y manejo de situaciones como, por ejemplo, un entrenamiento en asertividad o habilidades sociales o reestructuración cognitiva, para que se pueda finalizar un plan de intervención más completo en énfasis a la calidad de vida del individuo.

Psicoterapia positiva para la depresión. Sin duda, la depresión es probablemente el trastorno psicológico en el que mejor encajan las intervenciones positivas. Dado que la depresión y la ansiedad plantean que la depresión se diferencia de la ansiedad por tener menos activación psicofisiológica y, sobre todo, por presentar un nivel de emociones positivas mucho más bajo (Clark y Watson, 1991). Por tanto, la relativa ausencia de emociones positivas es uno de los factores definitorios de la depresión además de uno de sus síntomas principales.

En un primer estudio, se comprobó la eficacia de dicha terapia con personas con índices de depresión moderados, aunque sin un diagnóstico clínico (Seligman, Rashid, y Parks, 2006). Se

aplicó una intervención grupal de 6 sesiones que incluía los ejercicios que mejor resultado habían dado en los estudios de eficacia comentados previamente (Seligman et al., 2005): “Carta de gratitud”, “Tres cosas positivas”, “Tu mejor recuerdo”, “Identificando fortalezas”, y “Usando las fortalezas de una forma nueva”. Los participantes fueron asignados de forma aleatorizada a dos condiciones, una de Intervención Positiva (IP) y otro control, y el estudio incluyó además un seguimiento de un año. En este caso, los resultados mostraron que tras la intervención existieron diferencias significativas entre ambas condiciones, con unos significativos incrementos del índice de bienestar y reducción de la sintomatología depresiva en el grupo de tratamiento IP. Pero, más allá de eso, utilizando las medidas de seguimiento se encontró que, al año de finalizar el tratamiento, estos efectos señalados se mantenían.

El siguiente paso fue estudiar el papel de la intervención con sujetos con un trastorno clínico depresivo. Para ello llevaron a cabo un segundo estudio, en el que se aplicó un formato de psicoterapia positiva individual de 14 sesiones con pacientes con trastorno depresivo mayor (Seligman et al., 2006). La intervención propuesta en este caso incluyó los ejercicios señalados, así como otra serie de estrategias (como programación de actividades, técnicas de saboreo, etc.) centrándose desde su inicio en la identificación y trabajo de las potencialidades o fortalezas personales más destacadas en el individuo, así como en la reeducación de su atención y memoria hacia aspectos positivos. En este estudio la intervención positiva (IP) fue comparada con un grupo que recibió un tratamiento psicológico estándar (IE) para la depresión, y a otro que recibió similar tratamiento estándar más medicación (IE+MED).

Los resultados indicaron que la IP fue más eficaz que las otras dos condiciones en cuanto a la reducción de la sintomatología depresiva, en índices de funcionamiento global y en medidas de

bienestar y felicidad. Así mismo, se observó un mayor índice de remisión del trastorno depresivo mayor en el posttest en la condición de intervención positiva.

La intervención positiva aplicada, basada en la propuesta de Seligman et al. (2006) pero dirigida con mayor énfasis a trabajar las potencialidades en la vida cotidiana y en el reconocimiento de aspectos positivos de uno mismo, estaba manualizada y constaba de 10 sesiones. Aunque los datos son aún preliminares, los resultados obtenidos muestran que los niveles de depresión de todos los pacientes, en las dos condiciones, se redujeron hasta alcanzar el margen de normalidad.

Por otro lado, según los métodos de análisis propuestos por Jacobson y Truax (1991), la reducción de sintomatología de los 4 pacientes en la condición TCC fue clínicamente significativa, mientras que esto se daba en 3 de los 4 en la condición positiva.

Por consiguiente, aunque la psicoterapia positiva parece ser también eficaz en la reducción de la sintomatología depresiva, puede que tenga una mayor fluctuación en cuanto a los resultados terapéuticos en comparación con la terapia cognitivo conductual.

Capítulo V: Conflicto Armado

En el presente capítulo se realiza una revisión teórica de las causas del conflicto armado colombiano, con el objetivo principal de entender por qué ha surgido, y como se ha creado la diversidad de los grupos armados colombianos se ha caracterizado por diferentes orígenes sociales, proyectos político ideológicos, estructuras organizacionales, tácticas de guerra, entre otros; generándose con esto varias tipologías. Por otra parte, se analiza las etapas en las que se ha desarrollado el conflicto armado colombiano, la cual establece que un conflicto tiene su propio ciclo de vida, que alcanza un punto máximo e incluso violento, luego disminuye, desaparece y en algunos casos reaparece.

Es por eso de gran importancia iniciar por una definición de conflicto armado ya que es “todo enfrentamiento protagonizado por grupos de diferente índole (tales como fuerzas militares regulares o irregulares, guerrillas, grupos armados de oposición, grupos paramilitares, o comunidades étnicas o religiosas que, utilizando armas u otras medidas de destrucción, provocan más de 100 víctimas en un año”. (Escola de Cultura de Pau Alerta 2005).

De igual modo la descripción del conflicto se encuentra estrechamente relacionada con la naturaleza de sus actores, ya que no es lo mismo, para la sociedad y el Estado, en términos estratégicos, enfrentarse a una organización político, militar en el marco de un conflicto armado interno que a un grupo terrorista en un escenario de paz (Pizarro, 2002). Lo cual quiere decir que para entender las causas del conflicto armado es necesario conocer el origen, la naturaleza de la confrontación y las dinámicas que han transformado significativamente, es por eso que es sumamente necesario conocer el origen.

Surgimiento y consolidación de los grupos armado. Según Smith (2009) refiere que en algún momento se podían contar al menos ocho grupos insurgentes (FARC, ELN, EPL, M-19, PRT, MAQL, CRS, MIR-Patria Libre), y con mayor injerencia dentro del conflicto armado colombiano; es decir, los que han tenido mayor influencia y grado de participación en los procesos de paz, junto con el gobierno y la población civil han sido la FARC y ELN. Cabe anotar que el análisis de la formación, desarrollo y expansión de la guerrilla colombiana pone de manifiesto que esta no sólo se produce en regiones con actividades económicas dinámicas, sino también en zonas rurales y marginales donde se implantó en sus inicios. La dinámica expansiva de estos frentes permite mostrar el sentido sobre su etiología y la naturaleza de su acción y multiplicación.

Se debe agregar que el ELN surgió a mediados de los años 60 como un grupo militar inscrito en una perspectiva enfocada, que con su planteamiento buscaba romper con el esquema alrededor del partido típico de las FARC y formar una nueva estructura que permitiera generar, a partir del núcleo guerrillero, una organización político-militar en una perspectiva de liberación nacional, Smith (2009).

Así mismo las FARC surgieron entre 1950 y 1960 como parte alternativa o grupo de autodefensa de origen campesino cuando se produjo la resistencia armada comunista (luchas agrarias) que reivindicaba intereses territoriales y actuaba como defensora de los desplazados por la violencia partidista.

Por otra parte la perduración según Tamayo (2015) ha sido por el narcotráfico y la economía de guerra, cuyos recursos potenciaban a los distintos grupos armados y criminales y que posibilitó problemáticas como los cultivos ilícitos y la asociación de actores políticos con estos grupos, además de esto los secuestros y extorsión, que dio recursos a los grupos guerrilleros y aumentó su capacidad de reclutamiento, con respecto a la precariedad institucional o la debilidad del Estado en materia de obtención de recursos para las entidades públicas, la infraestructura del territorio, la satisfacción de las necesidades de la población (educación, salud, justicia, entre otras) y el tamaño y la calidad de la Fuerza Pública, por otro lado el nacimiento de paramilitares, que se sostuvo gracias a la insubordinación de élites rurales legales, quienes se sentían desprotegidas por el Estado, las estructuras ilegales, especialmente mafias, la participación de sectores de la clase política y la participación de agentes del Estado, y finalmente la incidencia de grupos armados y recursos ilegales en los procesos electorales del país.

De esto se podría decir que se ha creado un círculo vicioso en que se ha convertido la violencia, la cual genera daños y precariedad en la sociedad, pero también crea rupturas éticas y en la Ley.

Etapas del conflicto armado en Colombia. Acorde con Galtung (2003) se evidencia que el concepto de violencia tiene una triple dimensión: directa, estructural y cultural.

La violencia directa es la violencia manifiesta más evidente, su manifestación puede ser por lo general física, verbal o psicológica.

La violencia estructural es la violencia intrínseca a los sistemas sociales, políticos y económicos, mismos que gobiernan las sociedades, los estados y el mundo. Su relación con la violencia directa es proporcional.

La violencia cultural abarca aquellos aspectos de la cultura, en el ámbito simbólico de nuestra experiencia (materializado en la religión e ideología, lengua y arte, ciencias empíricas y ciencias formales, lógica, matemáticas, símbolos: cruces, medallas, media luna, banderas, himnos, desfiles militares) que puedan utilizarse para justificarse o legitimar la violencia directa o estructural.

En la etapa inicial hace referencia a la intensidad del conflicto armado colombiano, en la cual se analiza a partir de los planteamientos de Entelman (2002) quien establece que para el estudio de un conflicto es necesario tener en cuenta ocho puntos básicos para su análisis.

De donde resulta que el análisis de la etapa inicial del conflicto armado integra varias características y elementos propios que, de acuerdo con Entelman (2002) está atravesado por el

estudio de ocho puntos básicos: Primero los actores directos e indirectos que intervinieron en el conflicto, segundo las percepciones de los actores frente al conflicto, tercero la dimensión del conflicto, cuarto el poder de los actores en el conflicto, quinto el mapa de actores en el que se relacionan los niveles de poder e interés de cada actor por solucionar el conflicto pacíficamente, sexto la distribución del poder en triadas o las coaliciones que se presentaron, séptimo la intensidad y la escala del conflicto, y finalmente el paradigma de paz utilizados por los actores para la solución / regulación / gestión / resolución. De lo anterior se puede evidenciar las dos conexiones en primer lugar la relación entre guerrilla y el gobierno que en su mayoría son relaciones hostiles y que conducen al conflicto abierto entre pares, es decir la guerra y en segundo lugar las relaciones entre el narcotráfico con los grupos guerrilleros y paramilitares, de lo cual se puede apreciar que no solo es una fuente de financiación sino un factor con grandes intereses que ha aumentado significativamente, las familias se dedican al tráfico de drogas que a su vez esta aumentan sus ingresos de forma significativa.

En la etapa intermedia se basa en la negociando en pleno conflicto, esta etapa intermedia del conflicto se analiza a partir de los enfoques teóricos de Fisher, Urry & Patton (1991) citado por Calderón en (2016) quienes establecen la necesidad de llegar a un acuerdo sensato entre las partes del conflicto para ponerles fin al mismo. Esta etapa se caracteriza por ser la de menor duración dentro del proceso, debido a que termina de manera inmediata con la firma y refrendación del acuerdo de paz, para dar inicio a la etapa final, pero es la de mayor complejidad.

Para entender esta etapa, será necesario preguntarse: ¿qué motiva a las FARC-EP y al gobierno nacional a establecer un canal de diálogo en busca de la paz? En respuesta a esto Gonzales

(2015) refiere la correlación de fuerzas entre las Fuerzas Militares es un periodo en el que se debe reorganizar y dotar de una nueva estrategia de combate contra los grupos guerrilleros. Estrategia que permita recuperar y crear una nueva ofensiva a partir de la superioridad.

Pero según Olave (2011) los puntos en común para negociar fue inicialmente la construcción de la paz ya que es un asunto de la sociedad en su conjunto, segundo el respeto por los derechos humanos es un fin del estado que debe promoverse, tercero el desarrollo económico con justicia social y en armonía con el medio ambiente es garantía de paz y progreso, cuarto el desarrollo social con equidad y bienestar, incluyendo las grandes mayorías, permite crecer como país, quinto una Colombia en paz desempeñará un papel activo y soberano en la paz y el desarrollo regional y mundial y finalmente es importante ampliar la democracia como condición para lograr bases sólidas de la paz. Es significativo analizar que es un trabajo conjunto donde ambas partes deben cesar todo tipo de violencia y enfocarse en contrarrestar las barreras de orden político, económico y psicosocial a fin de garantizar procesos de inclusión social efectiva en un escenario de posconflicto.

Y por último la etapa final del conflicto al posconflicto. En esta etapa se ha establecido el enfoque teórico del planteamiento de Uprimny (2006), quien plantea los puntos básicos que debe tener un marco de justicia transicional incluyendo los llamados principios en contra de la impunidad: verdad, justicia, reparación y garantías de no repetición. Así mismo, se analiza dos consideraciones: en primer lugar, el reto que impone la construcción de un modelo de justicia transicional apropiada para Colombia y en segundo lugar, el reto existente para lograr la transformación del conflicto y la reconciliación nacional. En primer lugar, para que esta etapa sea

exitosa es necesario establecer un modelo adecuado de justicia transicional para el país, teniendo en cuenta que no existe una fórmula universal, Palma (2013).

Según los autores Botero y Restrepo (2005) manifiesta que el modelo de justicia transicional fundado en perdones ‘responsabilizan tés’ es el que más respeta los principios democráticos y los derechos de las víctimas y, así mismo, el que mejor se adecua en el contexto colombiano.

Si se orienta según el procedimiento de la fórmula de transición adoptada, el mejor tipo de justicia transicional para Colombia sería el de las transiciones democráticamente legitimadas, el cual consiste en Lograr un equilibrio entre las exigencias de justicia y perdón que haga posible la transición y la reconciliación, intentando en todo caso individualizar las responsabilidades y Garantizar la participación activa de la sociedad civil, en general, y de las víctimas, en particular, en el proceso transicional, a fin de dotarlo de legitimidad democrática. Infiriendo en lo anterior se puede manifestar que en esta etapa hay innumerables retos y desafíos para lograr que sea exitosa y definitiva para la construcción de una paz estable y duradera y es necesario aclarar la importancia de los contextos propios de la situación del país, la situación actual de las víctimas y los victimarios y la obligatoriedad de incluir los principios básicos en contra de la impunidad.

Luego de la primera etapa tiene como reto transformar el conflicto en paz, según Calderón (2009) la paz por medios pacíficos tiene que ser afrontada con mucha racionalidad y profundo respeto por el hombre y sus necesidades básicas (bienestar, libertad, identidad y sobrevivencia). El Proyecto Paz por medios pacíficos pone al hombre como punto de partida, no de ideologías, credos, partidos políticos, etcétera. Lo cual quiere decir que transformar el conflicto colombiano necesita

más que buenas intenciones y un acuerdo de paz, es importante enfocarse en la población directamente afectada y dar soluciones en preparar a la gente para la paz y consigo sus cambios que puede generar.

Consiguiente con lo anterior la transformación del conflicto en Colombia implica que se trabaje primero el triángulo del conflicto que son la violencia directa, estructural, cultural y segundo las 3R (reconstrucción, reconciliación, Resolución)

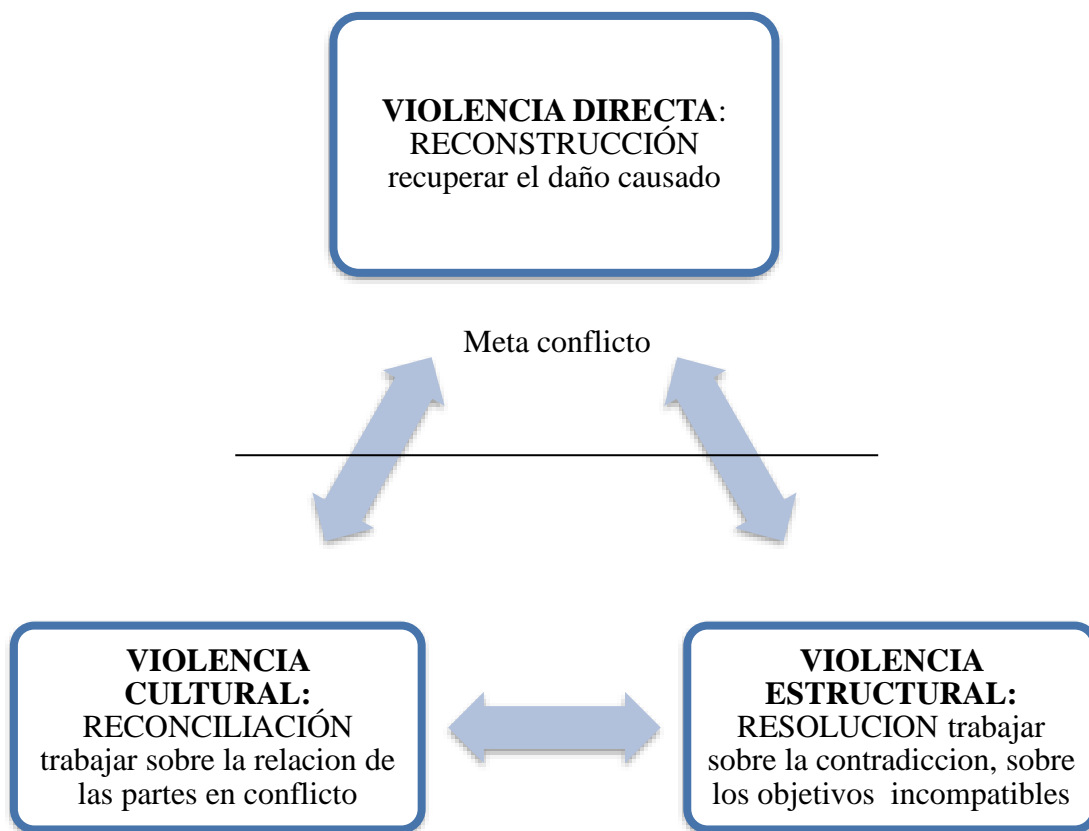


Ilustración 1 Adaptación del taller-seminario Galtung en Santa Fe (2011) *Diagnostico, pronostico y terapia*. Método de transformación de conflictos.

Conflicto Armado En Norte De Santander

A continuación, se expone como influye las dinámicas del conflicto armado en Norte de Santander y su impacto, siendo una de las regiones priorizadas por la Política Nacional de Consolidación y Reconstrucción Territorial (PNCRT) del Gobierno Nacional y una de las zonas de implementación del Plan Espada de Honor de las Fuerzas Militares, por ser una zona altamente concentradora, masiva por dos vías: una el paramilitarismo y los grupos armados ilegales.

En relación con los frecuentes conflictos, desplazamientos y un variado conjunto de violencias en Norte de Santander en especial la zona del Catatumbo que está constituida por las zonas urbanas y rurales de los municipios de Tibú, Hacarí, Sardinata, El Carmen, Teorama, Convención, San Calixto, El Tarra y La Playa.

Así mismo el autor Morelli(2004) refiere que la expansión de los grupos de autodefensas y el fortalecimiento de las FARC en el departamento de Norte de Santander mantiene en riesgo la seguridad de sus habitantes, especialmente del Catatumbo “el impacto de la pugna entre guerrillas y autodefensas por el territorio se traduce en la ocurrencia de homicidios selectivos, masacres, desplazamientos masivos, secuestros y bloqueos económicos y alimentarios de los que son víctimas la población en general y particularmente amplios sectores de campesinos, colonos e indígena” de lo cual cabe analizar que debido a las alteraciones se perjudican, marcan e influyen las dinámicas familiares de los habitantes de la red de municipios de la región del Catatumbo y consigo el déficit social y económico es innegable, sus pobladores continúan padeciendo de la falta de recursos e infraestructura básica para desarrollar una vida medianamente armónica que colme sus necesidades, lo cual crea inestabilidad laboral y la ausencia de proyectos productivos que han influido en el desplazamiento de las familias.

Capítulo VI: Enfoque Psicosociales

Es necesario precisar que el desplazamiento forzado altera el funcionamiento de la sociedad y el estado emocional y psicológico de quienes lo padecen, por consiguiente, en este capítulo, se evidencian los factores psicosociales que intervienen en la reconstrucción social, que presentan las víctimas del desplazamiento a causa del conflicto armado, así mismo, hace énfasis en la forma en cómo se desenvuelven nuevamente en un entorno y se contextualizan al mismo, después de un acontecimiento traumático, en el cual se vieron inmersos. Además, el contraste de esta etapa permitiendo identificar los daños que se presentan.

Se caracteriza por la forma cómo interpreta la producción del daño, el cual se relaciona con la manera como el sujeto es desprovisto de sus referentes, sus vínculos y sus afectos; esto debido a que su entorno cotidiano fue alterado violentamente, al igual que su dignidad humana, lo cual redonda en la vulneración de sus derechos. Castaño, (2004).

De esta forma, el enfoque psicosocial presta atención a los daños o impactos de los eventos traumáticos provenientes del conflicto armado que de cierta forma atentan contra las personas y colectivos en cuanto transforma identidades colectivas y culturales, relaciones personales y comunitarias, así como la pérdida y destrucción de bienes materiales; esto da cuenta de las graves violaciones a los derechos humanos por lo cual requiere de una atención psicosocial que implique diferentes formas de accionar, que involucre la atención integral en cuanto a la salud mental de los afectados.

En este orden, es necesario comprender que el individuo como sujeto de interacciones sociales suele ser una construcción que articula lo subjetivo (individual, familiar, grupal y

comunitario) con factores procedentes del ámbito externo (cultural, político, económico, normativo, relacional). Estas interacciones tienen efectos sobre las personas individual y colectivamente determinando un modo de experimentar a sí mismos, de vivenciar y afrontar la realidad y, simultáneamente, de configurarla. Se entiende entonces que hay una reverberación de causalidad mutua entre lo individual y lo colectivo, entre lo objetivo y lo subjetivo. Stornaiuolo, (2003).

La Construcción Social, es la que inicialmente el autor Castro (2001) nos refiere el sentido de la reconstrucción del tejido social, en el ámbito de la población desplazada por la violencia; por lo que es necesario generar sentido de comunidad, porque al plantear la idea de convivencia cotidiana sugiere abordar y conceptuar un espacio, un lugar y un conjunto de personas donde sea posible desarrollar la interacción. De lo cual se puede aludir el beneficio de una construcción de una red comunitaria donde haya transcendencia y un proceso de aprendizaje a través del acompañamiento de las familias.

Por consiguiente, con lo anterior el grupo Inter universitario de Investigare desde el año 2002, en la Unidad de Atención y Orientación a Población Desplazada (UAO), oficina de la Secretaría de Desarrollo Social de la Alcaldía Municipal de Soacha, permitió realizar las siguientes apreciaciones:

La inconsistencia en el otorgamiento de la asistencia humanitaria (fallas en los criterios de entrega de los recursos y poca planeación) para las personas víctimas del desplazamiento a causa del conflicto armado lo que genera la poca participación de la población en la identificación de las soluciones.

No están recibiendo la debida protección y garantías de seguridad del Estado, como en muchas zonas receptoras del país la oficina de la U.A.O., registra casos de amenazas y atentados contra personas desplazadas y particularmente contra sus líderes. Aún no se encuentra con un mecanismo legal idóneo para el retorno de la población. Se sienten disminuidos y excluidos por las entidades públicas, dada la baja oferta de servicios, además la prevención del desplazamiento forzado de personas sigue suponiendo un desafío para el Estado.

Cabe mencionar que a nivel psicosocial que existen inconexiones del tejido social y pérdida del sentido de vida, que se hacen evidentes en la falta de proyectos de vida, y arraigo en la comunidad a la que llegan, ausencia de relaciones de reciprocidad, cooperación y vecindad en su entorno inmediato. Sobre este último aspecto gira el presente artículo, y pretende mostrar, como cualquier esfuerzo por la reconstrucción del tejido social está determinado por factores socioeconómicos de vulnerabilidad, que impiden el logro de este propósito Grupo Inter Universitario De Investigare, (2002).

Se debe agregar que la perspectiva psicosocial implica, reconocer y explicitar una postura política y ética, en tanto las posibilidades y potencialidades de los individuos están estrechamente relacionadas con la construcción de capacidades para el pleno ejercicio de los derechos. La postura política para el caso, parte de reconocer la incidencia de la justicia social y de la democracia en la construcción y apropiación de las nociones de dignidad y de autonomía, aspectos centrales en el bienestar emocional, Castillejo (2000).

Por consiguiente, el autor Castillejo (2000) nos fundamenta que la identidad desde esta perspectiva se define como un proceso (no un estado ni una esencia) de elaboración subjetiva que

permite que cada individuo construya una versión(es) de sí mismo (que define roles y atributos), a partir de la relación con los otros, quienes a su vez dicen y otorgan. Es por lo tanto un “sentimiento que se desarrolla basado en los vínculos con otros”.

Desde una perspectiva psico ambiental, los conceptos más recurridos para explicar el vínculo persona entorno son la Identidad de lugar y el Apego de lugar: El planteamiento central de los principales estudios sobre Identidad de lugar (Bonaiuto & Bonnes, 2000; Twigger-Ross 2003), es que la identidad personal del individuo se construye en relación con su entorno físico, al igual que su identidad social se construye en relación con su pertenencia a otras categorías sociales como el sexo, la raza o la clase social. Se considera entonces que la Identidad de lugar es una dimensión del self, que define la identidad en relación con el entorno físico.

Por su parte la noción de Apego al Lugar, está centrada en los sentimientos afectivos que las personas desarrollan hacia los lugares en donde nacen y viven, de tal forma que los lugares cumplen una función fundamental en la vida de las personas, Hernández (2007).

El Factor emocional es el daño emocional que es manifestado en personas expuestas a violaciones de derechos y situaciones de violencia, que genera en las víctimas dificultad para relacionarse, expresarse y construir confianza con los demás; igualmente, pueden ocasionar sentimientos de venganza, rabia, tristeza, pérdida del apetito, llanto continuo, insomnio, estrés y alteraciones en los roles ya sean familiares o comunitarios. Entre las representaciones subjetivas de este tipo de daño, se encuentran:

El miedo, el cual “es una emoción intensa que se produce en las personas siempre y cuando haya una situación de peligro o amenaza a su integridad física, lo cual es común en la población

desplazada”, (Rozo, 2000). Este sentimiento pasa a ser una respuesta ante una situación de amenaza, igualmente, es usada como estrategia de terror por los grupos al margen de la ley para de cierta forma controlar a la población; así mismo, una persona se desplaza por temor o miedo, pero hay que tener en cuenta que este sentimiento no desaparece después de la partida, si no que permanece en ellos hasta lograr superar dicha experiencia vivida.

La depresión, es un sentimiento de tristeza y estado de ánimo bajo, que cada día se hace más intenso; puede ser generado por alguna pérdida, abandono, separación, problemas familiares, desplazamiento. Se manifiesta como un estado de incapacidad o desinterés para realizar las diferentes actividades cotidianas, como también con dolencias físicas, alteraciones del apetito, del sueño y del deseo sexual. Además, se presenta un paulatino retraimiento de la familia y de las demás personas. En ellos es usual que verbalicen la sensación de estar aburridos todo el tiempo, sin ganas de hacer nada, porque tienen la creencia de que todo puede salir mal. (Rozo, 2000) Este sentimiento deja en las víctimas consecuencias personales y sociales, que le impiden o deterioran la capacidad para laborar, falta de interés hacia ellos mismos o a desarrollar algún tipo de actividades afectando su calidad de vida, las relaciones con los demás y la capacidad para pensar y actuar. Este estado depresivo no solo afecta a quien lo padece, sino también a quienes lo rodean.

La ansiedad, es una emoción fundamentalmente basada en un miedo intenso o preocupación muy fuerte ante una amenaza indefinida y cuyas características no son bien conocidas. La ansiedad puede paralizar totalmente a las personas e incluso, hacerles olvidar cosas muy importantes; en este estado se siente un vacío o mariposas en el estómago (Rozo, 2000). Este sentimiento de ansiedad puede presentarse en personas que han sufrido situaciones de violencia o en este caso el fenómeno

del desplazamiento forzado, alterando su estado emocional y su tranquilidad se ve amenazada por los recuerdos e imágenes de terror y dolor vividos durante el desplazamiento, al estar ansiosos estas personas mantienen alerta, y se preocupan tanto que no pueden concentrarse bien en sus deberes o actividades cotidianas; todo esto genera problemas de salud como desordenes estomacales, dolores de cabeza, alteraciones en el sueño, entre otros.

Ante estos sentimientos la corporación AVRE, a partir de su experiencia, precisa que, el malestar emocional de las personas desplazadas, se manifiesta... como 'intranquilidad, desasosiego, inquietud (ansiedad) y 'tristeza, desanimo' (depresión). La respuesta emocional predominante durante los momentos previos y en el desplazamiento mismo es el miedo; después se agrega, sin que necesariamente se haya resuelto el miedo, el trabajo de asumir las pérdidas parciales o totales...que originan distintos procesos de duelo signados en general por la tristeza.

Según el libro desplazamiento forzado y reconstrucción de identidades de la autora Martha Nubia Bello (2001), las familias desplazadas se enfrentan a ambientes desconocidos y hostiles, geográfica, económica y socialmente, deben asumir nuevas actitudes y actividades en condiciones emocionales difíciles por cuanto están marcadas por pérdidas e incertidumbres.

Por consiguiente, las redes de apoyo a los desplazados son prácticamente nulas, solo en pocas oportunidades encuentran algún respaldo institucional y apoyo de familiares o antiguos vecinos, es así como enfrentan una situación difícil en una profunda soledad y aislamiento.

Referente con lo anterior castillejo (2000) el malestar emocional de las personas desplazadas, no es solo producto de los hechos que obligaron la salida, de las múltiples pérdidas y de la falta de elaboración de sus respectivos duelos, pues a las situaciones y sentimientos vividos

antes y durante el desplazamiento, se suma la presión generada por los cambios que se ven obligados a enfrentar de manera intempestiva e indeseada, durante el proceso de ubicación e inserción en los nuevos contextos de llegada.

Según Aguilera Torrado (2003), las secuelas emocionales dejadas por el conflicto armado que se describen y analizan a continuación son las relacionadas con el asesinato, la amenaza, la tortura, el secuestro, la desaparición forzada y el desplazamiento interno; todos eventos violentos generadores de angustia y crisis en el individuo, en la medida en que rompen la homeóstasis o equilibrio requerido para el mantenimiento de la salud mental.

Teniendo en cuenta que las consecuencias en la cual se rompe un tejido relacional particular definidor de códigos, formas y maneras de ser y de estar, enfrentan la transformación abrupta de los referentes sociales: roles, pautas de comportamiento, creencias, costumbres y hábitos; y pierden contacto con figuras identificadoras y enfrentan pérdidas de tipo afectivo (vecinos, amigos, familiares), así mismo pierden su espacio geográfico en el cual se construyen formas particulares de habitar y de ser definidas por el clima, el tipo de alimentos y las características del terreno, entre otras, y se cuestiona el reconocimiento social (identidad social) construido históricamente.

Desde esta perspectiva, el autor Resnick (2001) apoya los planteamientos anteriores sustentan y proporcionan elementos para comprender la forma en que las personas desarrollan estrés postraumático. Es sumamente importante revisar las condiciones de mantenimiento especialmente relacionados con la evitación, esto quiere decir que hay que confrontar la memoria traumática y las situaciones que evocan los miedos con un acompañamiento profesional.

De igual manera, Bonanno (2004) en una revisión sobre la pérdida, el trauma y la resiliencia humana, consideró que no todas las personas afrontan los eventos dolorosos en la vida de la misma manera. Así, hay personas que experimentan estrés agudo del cual es difícil recuperarse; otras experimentan una crisis emocional menor y por un período de tiempo corto; otras, en cambio, se recuperan rápidamente pero luego empiezan a experimentar problemas de salud inesperados o dificultades para concentrarse. Un grupo aún mayor, asume la pérdida o el evento potencialmente traumático de una manera más adaptativa, sin una interrupción aparente en su capacidad para funcionar en el trabajo o en sus relaciones con los demás y parece que se moviliza de manera adecuada frente a los nuevos retos.

En cuanto al factor psicológico las consecuencias en la salud mental de las personas víctimas tienen un impacto de largo alcance en varios ámbitos de la vida y de la comunidad, Lira, McDonald (2010). Con esto se quiere decir que el conflicto armado genera afectaciones físicas, emocionales y afectivas en las personas involucradas, altera la salud mental tanto individual como colectiva no solo de forma inmediata, sino también a largo plazo.

Los impactos del conflicto armado interno son complejos, de diverso orden, magnitud y naturaleza. Estos impactos dependen de las características de los eventos violentos sufridos, el tipo de victimario, las modalidades de violencia, las particularidades y los perfiles de las víctimas, su edad, género, pertenencia étnica, condición de discapacidad, experiencia organizativa, adscripciones políticas y religiosas, el tipo de apoyo recibido, las respuestas sociales frente a los hechos y las víctimas y las acciones u omisiones del Estado, Taylor (2011). Se puede considerar que las afectaciones más significativas están relacionadas con estrés postraumático, ansiedad y

depresión, ideación suicida, ataques de pánico, consumo de sustancias psicoactivas, Rueda, Ortega, & Orozco, (2007).

Bello (2006), propone que la intervención psicosocial incluya elementos que contribuyan a la reconstrucción de la identidad, propiciar la autonomía que permita potencializar sus capacidades de agencia tanto individual como colectiva; favorecer la satisfacción de las necesidades básicas que garanticen su subsistencia, es decir, acciones de protección del Estado; y el despliegue de recursos propios, la activación de redes sociales e institucionales, nuevos lazos y vínculos.

En cuanto a la activación de las redes sociales es necesario primero identificar en las que se desenvuelve la vida de los individuos, es decir, su familia, las instituciones educativas, grupos de pares, asociaciones comunitarias, y luego actuar sobre ellas con el objetivo de promover la participación de sus integrantes en la organización de estos grupos, hacer uso de los recursos con los que cuentan para gestionar transformaciones y hacer frente a las problemáticas sociales que enfrentan (San Juan Guillén, 1996; Bello, 2006a; Tovar, 2013). A su vez este trabajo colectivo permite identificar las fortalezas personales que tienen los participantes, gracias a la riqueza cultural de sus lugares de origen, permitiéndoles compartir las prácticas que utilizan para hacer frente al dolor, la incertidumbre y las dificultades en las relaciones familiares y comunitarias.

Se recomienda entonces una intervención que identifique los valores, normas, actitudes y expectativas de la población a la que está dirigida, de tal forma que su cosmovisión se vea reflejada en el diseño del proceso de acompañamiento. Así, las estrategias implementadas reflejarán sus actitudes, normas, esperanzas; así como una consideración por aquellas formas de actuar que son

de su preferencia y que por tanto facilitan su participación e implicación en los procesos de cambio (Marín, 1996).

Marco Contextual

La presente investigación se lleva a cabo con una mujer de 39 de edad, la cual fue elegida para ser paciente de esta investigación, así mismo, es procedente de Tibú, región del Catatumbo, considerado como zona roja por los frecuentes enfrentamientos, masacres y desplazamientos por grupos al margen de la ley, la paciente siendo víctima por el conflicto armado, se vio en la obligación de desplazarse hacia la ciudad de Cúcuta en compañía de su familia, por motivos de extorsión y múltiples amenazas, las cuales afectaron su desenvolvimiento en áreas de ajuste.

Es relevante destacar que el objetivo de la investigación es describir el estado psicológico de una víctima del conflicto armado, por medio del Modelo PERMA orientado al planteamiento de un Plan de intervención que promueva el bienestar psicológico, esto se realizó por medio de instrumentos de evaluación, como lo fue la entrevista semiestructurada, la cual fue construida con el fin de evaluar el PERMA, así mismo, fue avalada por tres expertos en psicología clínica, además, la escala PERMA, y escala de satisfacción con la vida.

Así mismo, la paciente víctima por el conflicto armado, recibe servicios por parte de Atención y Reparación a las Víctimas de la Unidad para la Atención y Reparación Integral a Víctimas, el cual se encuentra ubicado en la calle 0 # 12-17, barrio comuneros de la ciudadela de

Atalaya, actualmente está inscrita junto con su familia, en un programa de asilo político, con el fin de ser enviada a otro país, en donde puedan estar con mayor seguridad.

Para finalizar, se hace énfasis en las limitaciones presentadas, como lo fue el tiempo por parte de la víctima, para la realización y aplicación de instrumentos pertinentes para la investigación, además, la ubicación en donde se encuentra viviendo es lejano y el transporte genero dificultades.

Marco Legal

En Colombia, a pesar del número de víctimas que ha dejado el conflicto armado interno por cerca de cinco décadas, con anterioridad a la expedición de la ley 1448 de 2011 no se había adoptado una política de Estado que reconociera y garantizara los derechos de las víctimas de graves violaciones a los derechos humanos y al derecho internacional humanitario unificando las disposiciones sobre asistencia estatal que había sido reconocido internacionalmente a las víctimas en contextos de conflicto armado interno o de violencia generalizada.

Según la Corte Constitucional, el propósito de la ley de víctimas es el de amparar de manera integral a las víctimas, otorgando mecanismos de asistencia, atención, prevención, protección, reparación integral con enfoque diferencial, acceso a la justicia y conocimiento de la verdad, ofreciendo herramientas para que aquellas reivindiquen su dignidad y desarrollen su modelo de vida, así mismo, dentro de dichos mecanismos se busca no solo enfrentar las dificultades de orden público que afectan al país, sino también buscar soluciones duraderas hacia la paz y la reconciliación (Corte Constitucional, 2012). En síntesis, el propósito de la ley es proveer una

inclusión integral a las víctimas del conflicto armado colombiano y, por lo tanto, tiene unos objetivos muy definidos en ella que facilitan el cumplimiento de su propósito.

La ley 1448 de 2011 o ley de víctimas tiene como objetivos:

1. Desplegar acciones dirigidas a individuos como a colectivos víctimas de infracciones al DIH y de violaciones graves y manifiestas a las normas internacionales de derechos humanos ocurridos con ocasión del conflicto armado, de naturaleza:

- a. Judicial
- b. Administrativa
- c. Social, y
- d. Económica (Corte Constitucional, 2012).

2. Desplegar acciones que, permitan a las víctimas, el goce efectivo de su derecho a la dignidad humana y sus derechos a la verdad, la justicia, la reparación y las garantías de no repetición, así como, la materialización de sus derechos constitucionales (Corte Constitucional, 2012). Teniendo claros los objetivos y el propósito que contempla la ley 1448 de 2011, veremos brevemente de manera esquemática el contenido de la mencionada ley.

La ley de víctimas consta de 208 artículos, distribuidos en Ocho Títulos así:

Titulo	Articulo	Capítulos	Contenido
--------	----------	-----------	-----------

I – Disposiciones Generales	1-3	I	Objeto, ámbito y definición de víctima
	4-34	II	Principios generales
II Derechos de las víctimas en procesos judiciales	35-46		
III - Ayuda humanitaria, atención y asistencia	47-48	I	Ayuda humanitaria a las víctimas
	49-60	II	Medidas de asistencia y atención a las víctimas
	61-68	III	De la atención a las víctimas del desplazamiento forzado.
IV – Reparación de las víctimas	69-70	I	Disposiciones generales.
	71	II	Disposiciones generales de restitución
	72-122	III	Restitución de tierras. Disposiciones generales
	123-127	IV	Restitución de vivienda
	128-129	V	Crédito y pasivos
	130-131	VI	Formación, generación de empleo y carrera administrativa
	132-134	VII	Indemnización por vía administrativa.
	135-138	VIII	Medidas de rehabilitación
	139-148	IX	Medidas de satisfacción.

	49-150	X	Garantías de No repetición.
	151-152	XI	Otras medidas de reparación
V - De la institucionalidad para la atención y reparación a las víctimas.	153	I	Red Nacional de Información para la Atención y Reparación a las Víctimas.
	154-158	II	Registro Único de Víctimas.
	159-174	III	Sistema Nacional de Atención y Reparación Integral a las Víctimas
	175-176	IV	Plan Nacional de Atención y Reparación Integral a las Víctimas
	177	V	Fondo de Reparación para las Víctimas de La Violencia
	177-178	VI	
VI - Protección integral a los niños, niñas y adolescentes víctimas	181- 191		Régimen Disciplinario de los funcionarios públicos frente a las Víctimas.
VIII- Participación de las víctimas	192-194		

Tabla 2. Ley 1448 de 2011.

De acuerdo con el contenido de la ley 1448 de 2011, se puede observar que contiene cuatro grandes componentes como son el de prevención y protección, atención y asistencia, reparación integral y el de verdad y justicia y a su vez tiene cinco ejes transversales a todos los componentes

como son los de participación, sistemas de información, articulación Nación Territorio, enfoque diferencial y los decretos étnicos con fuerza de ley como se observa a continuación.

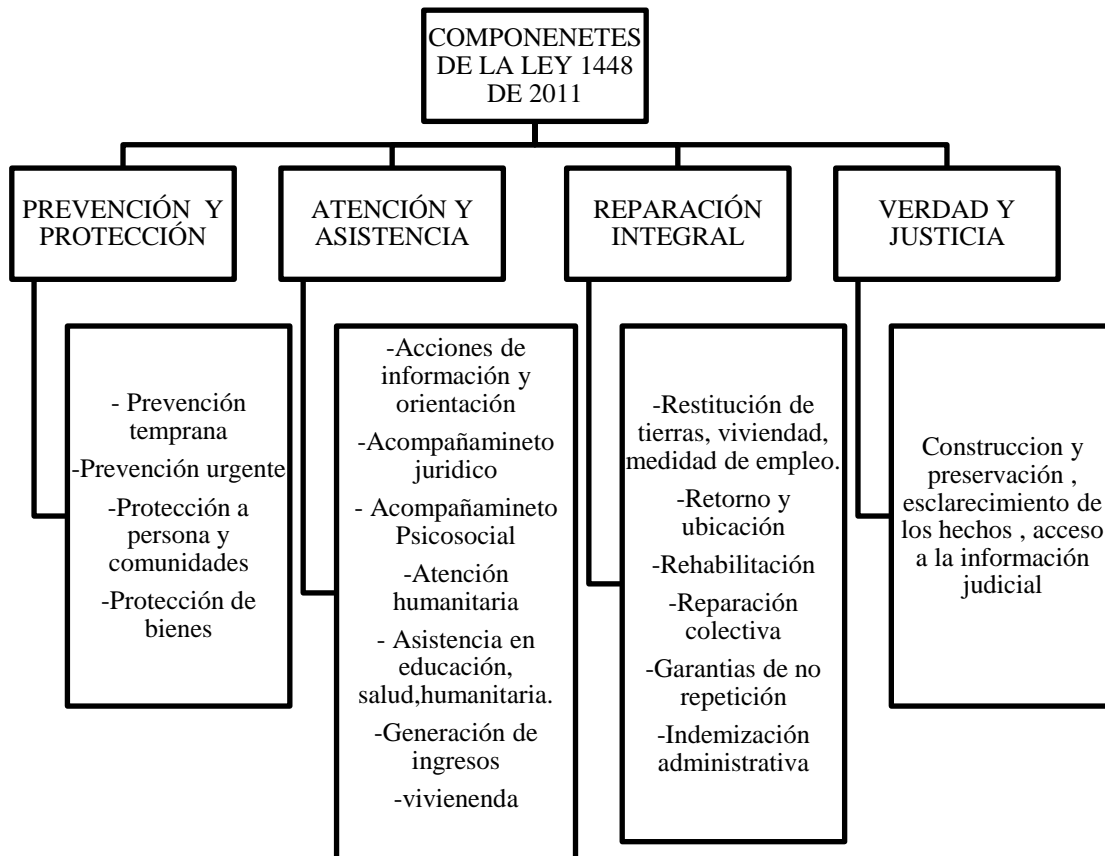


Ilustración 2. Componentes de la ley 1448 de 2011

En el componente de reparación integral para las víctimas, la ley 1448 de 2011 prevé las medidas de restitución, retorno y reubicación, rehabilitación, satisfacción, reparación colectiva, Garantías de no repetición e Indemnización Administrativa. La inclusión que se analiza en la presente investigación, se centra principalmente en los componentes de atención y asistencia y en el de reparación integral.

La ley 1448 de 2011 creó unas instituciones con el fin de garantizar los derechos de las víctimas y su inclusión social así:

1. La Unidad de Restitución de Tierras, encargada de las medidas de restitución de tierras a las víctimas de despojo y desplazamiento, que hace parte del componente de reparación integral.

2. El Centro de Memoria Histórica, responsable de las medidas de satisfacción y reparación colectiva que hacen parte del componente de reparación integral, promoviendo procesos de reconstrucción colectiva de la memoria con las víctimas.

3. La Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas, encargada de realizar el registro único de víctimas, las medidas de atención humanitaria dentro del componente de atención y asistencia, la indemnización administrativa, los retornos y reubicaciones dentro del componente de reparación integral, el desarrollo del eje de la participación efectiva de las víctimas; y el eje de articulación del Sistema de Atención y Reparación Integral a las Víctimas.

La Ley de Víctimas prevé en su artículo 208 un período de vigencia de diez años a partir de su promulgación, esto es, a partir del 10 de junio de 2011 hasta el 10 de junio de 2021, ya que el conjunto de medidas judiciales, administrativas, sociales y económicas, de carácter individual y colectivo, en favor de las víctimas del conflicto armado, en el marco de un proceso de justicia transicional, se esperan sean aplicadas durante la vigencia de la ley (Unidad para la Atención y Reparación Integral para las víctimas, 2015).

Metodología

En el siguiente apartado, se expone el proceso metodológico, el cual está estructurado por partes, así mismo, denomina el conjunto de procedimientos y técnicas que se aplican de manera ordenada y sistemática en la realización de la investigación en donde se realiza la descripción del bienestar psicológico de una víctima del conflicto armado por medio del modelo PERMA orientado al diseño de un modelo de intervención desde la psicología positiva, mediante el estudio de caso único.

Diseño a utilizar

La presente investigación se enmarco en un tipo de alcance descriptivo, ya que este permite detallar situaciones y eventos; es decir como es, como se presenta y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos que sea sometido a un análisis. Sampieri, (1998). Teniendo en cuenta lo anterior, se escoge el alcance descriptivo, debido a que el objetivo de la investigación es describir el estado psicológico de una víctima del conflicto armado, por medio del Modelo PERMA, orientado al planteamiento de un Plan de intervención que promueva el bienestar psicológico.

Por consiguiente, es necesario realizar una descripción detallada de la situación, para así poder adquirir la información adecuada, se pretende es identificar y describir los distintos factores que ejercen influencia en el fenómeno estudiado, y exploratorias, si a través de las mismas se pretende conseguir un acercamiento entre las teorías inscritas en el marco teórico y la realidad objeto de estudio.

Estudio de caso único

El método de estudio de caso es una herramienta valiosa de investigación, y su mayor fortaleza radica en que a través del mismo se mide y registra la conducta de las personas involucradas en el fenómeno estudiado, mientras que los métodos cuantitativos sólo se centran en información verbal obtenida a través de encuestas por cuestionarios (Yin, 1989). Además, en el método de estudio de caso los datos pueden ser obtenidos desde una variedad de fuentes, tanto cualitativas como cuantitativas; esto es, documentos, registros de archivos, entrevistas directas, observación directa, observación de los participantes e instalaciones u objetos físicos (Chetty, 1996).

Enfoque

El enfoque de la investigación es cualitativo, ya que este diseño representa un conjunto de procesos sistemáticos, críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008). Así mismo, consiste en el contraste de teorías ya existentes, a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio.

Población

El elemento que se utilizará en esta población, son las víctimas del conflicto armado.

Muestra

Una (1) víctima del conflicto armado, escogida por conveniencia, con el fin de realizar un estudio de caso único, para evaluar el modelo PERMA.

Definición de categorías

En el siguiente apartado se realiza la descripción detallada de cada variable las cuales miden las emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logro en víctimas de conflicto armado, basados en la psicología positiva.

P: Emociones positivas (Positive emotions): que se ven reflejadas en la cantidad de palabras y emociones positivas que se sienten y experimentan durante el día, y de las cuales la felicidad y la satisfacción con la vida forman parte. A mayor número de sensaciones, pensamientos y emociones positivas, mayor es el bienestar experimentado.

E: Compromiso (Engagement): que hace referencia a la capacidad de involucrarse positivamente en los actos de cada día, aunque estos parezcan poco placenteros. Si se logra darle un revés a la situación utilizando las fortalezas que la persona tiene, entonces el nivel de bienestar se verá incrementado.

R: Relaciones (Relationships): que consiste en manejar las relaciones interpersonales de forma constructiva, puesto que esto también ayuda a mantener elevado el nivel de bienestar.

M: Significado (Meaning): uno de los elementos que también ayuda a mantener buenos niveles de bienestar es el significado con la vida, el pertenecer o hacer algo más grande o

trascendental. Ayudar a otras personas, por ejemplo, proporciona más felicidad que el comprar algo.

A: Logros (Accomplishment): o autorrealización, es decir, el sentir que se pueden hacer las cosas, pero asociado a que quienes realmente tienen éxito son aquellos que tienen mayor capacidad de determinación para lograr sus objetivos sin abandonarlos.

Procedimiento

A continuación, se mencionarán las fases principales en las cuales se basa el trabajo de investigación, ya que es de gran relevancia para el desarrollo del proceso de evaluación de víctimas de conflicto armado y la ejecución del proceso de intervención.

Fase 1: Indagación del problema

Inicialmente se llevó a cabo la elección del tema de la investigación, en donde se realizó una revisión documental de investigaciones acerca de víctimas del conflicto armado y sus repercusiones en los factores psicosociales, áreas de ajuste y su adaptación a un nuevo contexto. Además, se realizó la pregunta problema ¿Puede el modelo PERMA evaluar el estado psicológico de una víctima de conflicto armado?

Fase 2: Planteamiento del objetivo

En este apartado se describen los alcances y objetivos que se pretenden cumplir en la medida que avanza la investigación, partiendo del objetivo general a los específicos, teniendo en cuenta que, para darle sentido y dirección a la investigación, que permite encaminar cada fase y cumplimiento de los mismos.

Fase 3: Conceptualización teórica

Es relevante que el fundamento teórico, aporte significativamente a la realización de la investigación, así mismo que contribuyan para el desarrollo, y así poder indagar a profundidad las teorías que se plantean desde un enfoque mixto. La contextualización teórica permite reflejar los diversos aportes científicos en relación al tema que se está abordando, estos han transcurrido en el tiempo por parte de grandes autores, lo que permite que tenga confiabilidad y validez.

Fase 4: Desarrollo de la construcción metodológica

Se realizará una investigación cualitativa con preponderancia cuantitativa de tipo descriptivo cuyo objetivo de esta investigación es identificar, describir y evaluar el estado psicológico de víctima de conflicto armado, para realizar una propuesta de un diseño de protocolo de intervención. Una (1) persona víctima del conflicto armado, que fue elegida por conveniencia, ya que se caracteriza por un esfuerzo deliberado de obtener una muestra representativa, mediante la inclusión en la muestra de grupos de víctimas del conflicto armado. Además, el investigador selecciona directa e intencionadamente a la víctima de la población. El caso más frecuente de este procedimiento el utilizar como muestra los individuos a los que se tienen fácil acceso.

Instrumento

Para obtener la información del tema a investigar, se utilizó como instrumento una entrevista semi estructurada, Escala PERMA, escala de satisfacción con la vida.

Entrevista semiestructurada

Este instrumento es utilizado con el fin de recolectar información, para realizar una pertinente evaluación del estado psicológico que manifiesta la víctima de conflicto armado, así mismo obtener una identificación no solo por medio de una prueba, sino que la víctima exponga sus experiencias y proceso de adaptación.

Por consiguiente, La entrevista es un diálogo que facilita la comunicación interpersonal entre los dos interlocutores, puesto que, posee un carácter flexible que facilita el curso de la entrevista, permitiendo adaptar, añadir, y agregar nuevas preguntas que surjan en el proceso con respecto a las anteriormente planteadas; junto a ello, es importante motivar al entrevistados, aclarar términos y ambigüedades, manejando un lenguaje asequible. Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., Varela M.

Entrevistas semiestructuradas parten de preguntas planeadas y pueden ajustarse a los entrevistados, este ajuste permite motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos. Ofreciendo un grado de flexibilidad aceptable, a la vez mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio.

En conclusión, la entrevista es un instrumento que permite ampliar la información previamente recabada por otros instrumentos como revisión documental, ya que, por su carácter informativo posibilita actualizar sobre las nuevas problemáticas presentadas en la población y evaluar la perspectiva que posee el participante de acuerdo a la experiencia vivenciada.

Validación de Instrumento

La entrevista se planteó con el objetivo de recolectar información sobre el bienestar psicológico, enfocado en las categorías de Emociones Positivas (Felicidad, Tranquilidad, Alegría, Amor, Empatía); Compromiso (Fortalezas, Proyecto de vida, Gratificación personal); Relaciones (Apoyo emocional, Redes sociales, interpersonales); Sentido (Sentido de pertenencia, Propósito, Proyección, Satisfacción con la vida) y Logro (Desarrollo de capacidades, Cumplimiento de Metas).

Este procedimiento estuvo dirigido por tres profesionales especializados, quienes de acuerdo a su formación, experiencia y conocimiento adelantaron las acciones concernientes a la revisión, corrección y validación de cada una de las preguntas.

Identificación del Experto N°1

Nombre y Apellido: Jhonattan Zapata Garzón

Instituto donde Trabaja: Universidad de Pamplona

Título de Pregrado: Psicólogo

N° de Tarjeta Profesional: 132703

Título del último Postgrado: Psicología Clínico, Mg. En Paz, Desarrollo y resolución de conflicto

Identificación del Experto N°2

Nombre y Apellido: Ana Karina Carrascal Ruedas

Instituto donde Trabaja: Instituto Técnico Alejandro Gutiérrez Calderón

Título de Pregrado: Psicóloga

N° de Tarjeta Profesional: 142216

Título del último Postgrado: Psicología Clínica y de la salud, Mg. Psicoeducación

Identificación del Experto N°3

Nombre y Apellido: Tatiana Alejandra Marín Avellaneda

Instituto donde Trabaja: Universidad de Pamplona

Título de Pregrado: Psicóloga

N° de Tarjeta Profesional: 142205

Título del último Postgrado: Neuropsicología.

PERMA

Seligman ha propuesto un nuevo modelo multidimensional sobre el bienestar, denominado PERMA, por sus siglas en inglés, que está conformado por cinco elementos:

P: Emociones positivas (Positive emotions): que se ven reflejadas en la cantidad de palabras y emociones positivas que se sienten y experimentan durante el día, y de las cuales la felicidad y la satisfacción con la vida forman parte. A mayor número de sensaciones, pensamientos y emociones positivas, mayor es el bienestar experimentado.

E: Compromiso (Engagement): que hace referencia a la capacidad de involucrarse positivamente en los actos de cada día, aunque estos parezcan poco placenteros. Si se logra darle un revés a la situación utilizando las fortalezas que la persona tiene, entonces el nivel de bienestar se verá incrementado.

R: Relaciones (Relationships): que consiste en manejar las relaciones interpersonales de forma constructiva, puesto que esto también ayuda a mantener elevado el nivel de bienestar.

M: Significado (Meaning): uno de los elementos que también ayuda a mantener buenos niveles de bienestar es el significado con la vida, el pertenecer o hacer algo más grande o trascendental. Ayudar a otras personas, por ejemplo, proporciona más felicidad que el comprar algo.

A: Logros (Accomplishment): o autorrealización, es decir, el sentir que se pueden hacer las cosas, pero asociado a que quienes realmente tienen éxito son aquellos que tienen mayor capacidad de determinación para lograr sus objetivos sin abandonarlos.

La escala PERMA se desarrolla de 23 ítems con la finalidad de medir bienestar, Esta escala es el producto de ocho estudios desarrollados con una amplia muestra internacional (Malasia, Australia, México, Polonia, China y Corea) y contextos culturales (N = 31966). Tales estudios comprueban que la escala tiene un modelo con ajuste adecuado de cinco factores. La consistencia interna es aceptable para cada una de las cinco subescalas, pues reportan valores de validez predictiva: P = 0.88; E = 0.72; R = 0.82; M = 0.90; A = 0.79, Escala total = 0.94.

Ficha Técnica

Nombre: Escala PERMA

Autor y Año: Copyright © 2013 Martin E.P. Seligman. All rights reserved.

Aplicación: Individual

Instrucciones: Se inicia orientado al paciente que lea cada una de las siguientes preguntas con calma y luego seleccione el punto en la escala que mejor le describa, dando la aclaración que todas las preguntas deben ser completadas para este cuestionario para ser anotado.

Posteriormente se dará a conocer los puntajes en el cuestionario PERMA Profiler. Las cuales dan a revelar las secciones mostrarán sus puntajes en las cinco dimensiones básicas de Florecimiento, a menudo referidas por el acrónimo PERMA: emoción positiva, compromiso, relaciones, significado y realización (o PERMA). También recibirá sus puntajes en Afecto negativo, Soledad y Salud, así como en Bienestar general.

Duración: Aproximadamente 20 minutos.

Ámbito de aplicación: De 18 años en adelante

Tipificación: Centros de investigación Psicológicos, Sociológicos y antropológicos, del Proyecto de Bienestar Mundial con el objetivo de desarrollar una nueva y revolucionaria forma de capturar el bienestar.

Satisfacción con escala de vida

Es una escala desarrollada por Ed Diener, Universidad de Illinois en Urbana-Champaign, el cual consta de 5 ítems en el cual hay cinco declaraciones con las que puede estar de acuerdo o en desacuerdo, el cual mide relaciones sociales, el desempeño en el trabajo o en escuela, la vida espiritual, crecimiento personal, y ocio.

Ficha Técnica

Nombre: Escala de Satisfacción con escala de vida. Satisfaction With Life Scale, (SWLS).

Autor y Año: Robert Emmons, Randy Larsen y Sharon Griffin.

Constructo: Satisfacción con la vida.

Descripción del constructo o constructos: Según los autores (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), el instrumento evalúa el bienestar subjetivo, concentrándose en la medición de la satisfacción con la vida global. La satisfacción con la vida se evidencia a través del juicio cognitivo que haga la persona sobre su vida. Por lo tanto, la escala busca que el sujeto haga una evaluación general de lo logrado en la vida y de su satisfacción sobre esto.

Descripción del instrumento original: La escala se compone de 5 reactivos que evalúan el juicio acerca de qué tan satisfecho se está con la vida actual. Es una escala tipo ordinal tipo Likert con 7 opciones de respuesta, que indagan el desacuerdo o acuerdo con la oración presentada. El puntaje más bajo que se puede obtener es 5 y el más alto es 45, donde altas puntuaciones sugieren alta presencia de satisfacción con la vida. Existen evidencias de que el instrumento funciona adecuadamente tomando en cuenta evidencias de validez concurrente con otras escalas que evalúan satisfacción con la vida, emociones positivas y negativas y personalidad. Teóricamente la estructura factorial representa un factor, apoyada por los resultados de estudios posteriores realizados por los mismos autores (Diener, et al., 1985; Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991).

Usos o propósitos típicos del instrumento: Se utiliza en estudios como medida general de satisfacción con la vida en ámbitos laborales, vocacionales, clínicos, tanto en diseños transversales y longitudinales. Aplicaciones recientes del test centran su valor como predictor del envejecimiento con éxito y la calidad de vida a lo largo del proceso de envejecimiento (Blanco y Salazar, en prep.; Salazar & Blanco, en prep.).

Estructura factorial: De acuerdo a los reportes de los autores, mediante análisis de factores exploratorios (componentes principales con rotación VARIMAX) se evidenció la presencia de una única dimensión que agrupa los cinco reactivos, con un valor característico de 3.03 explicando un 60.1% de la varianza total. Las cargas factoriales de los reactivos superan el .70.

Evidencias de validez: Evidencias de validez convergente de la escala fueron recopiladas a partir de correlaciones entre la escala con la Medida de Afecto Positivo y Negativo-PANAS de Watson, Clark, & Tellegen (1988) y la Escala Geriátrica de Depresión-GDS de Yesavage, Brink,

Rose, Lum, et al. (1982). Se esperaban correlaciones positivas entre los puntajes de la sub-escala de emociones positivas-PANAS y la Escala de Satisfacción con la vida. Por otro lado, se esperaban correlaciones negativas con el GDS y el Panas Negativo ya que miden distintos tipos de presencia de emociones negativas e indicadores de depresión. Los resultados del estudio piloto indicaron efectivamente correlaciones positivas entre las puntuaciones de la escala de satisfacción con las puntuaciones del PANAS Positivo ($r = .53, p = .001$), también se evidenció una correlación negativa con la sub-escala PANAS Negativo ($r = -.60, p < .001$) y con el GDS ($r = -.54, p = .001$). En el caso de los datos de la muestra principal de estudio la escala se comportó de manera similar, las puntuaciones de la escala de satisfacción correlacionaron positivamente con las puntuaciones del PANAS Positivo ($r = .46, p = .001$), y negativamente con la sub-escala PANAS Negativo ($r = -.37, p = .001$) y con el GDS ($r = -.44, p = .001$).

Confiabilidad: En el estudio piloto la escala presentó un coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach de .86. Las correlaciones ítem-total fueron superiores a .50. La muestra de estudio presentó comportamientos similares con un coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach de .82, el comportamiento de los reactivos de acuerdo las correlaciones ítem-total fueron superiores a .50.

Resultados

Análisis del caso

(Y), mujer de 39 años de edad, de procedencia de Tibú, Norte de Santander, de una familia monoparental de escasos recursos, creció en la Gabarra, Norte de Santander, realizó estudios hasta bachillerato, y una técnica en pedagogía infantil, la cual no ejecuto por motivos de falta de tiempo. (Y) a los 15 años de edad, conoció a (E) su pareja sentimental, (Y) a los 18 años de edad y (E) con 26 años de edad, tuvieron a su primer hija, (S), actualmente tiene 21 años, buscaron independizarse, por lo cual se vieron obligados a abandonar su hogar en la Gabarra en 1997, debido a una masacre generada por grupos al margen de la ley, por ende se trasladaron a Campo dos, tiempo después tuvieron 3 hijos, (N) 13 años, (NE) 6 años, (I) 4 años. La paciente ha presentado problemáticas desde el inicio de su relación sentimental, ya que refiere *“él me dejaba sola y yo salí de mi casa porque me sentía encerrada y viviendo con mi esposo me sentía así, encerrada”*, además se presentaron dificultades debido al alcoholismo de (E).

En Campo dos abrieron una droguería y un negocio de venta de regalos y helados, para el año del 2015 la familia se vio afectada económicamente por un robo de 40 millones de pesos, los negocios tuvieron pérdidas significativas, las deudas fueron creciendo progresivamente, al punto de recibir amenazas y visitas por parte de grupos al margen de la ley (los helenos y los pelusos). En el proceso de dificultad económica que estaba atravesando (Y) y su familia, se vio afectada la salud de la paciente, por consiguiente, fue trasladada al Hospital Erasmo Meoz en Cúcuta, Norte de Santander, donde le dieron la noticia que se encontraba en estado de embarazo, tomaron la

decisión de trasladarse a la Ciudad de Cúcuta y vender lo que quedaba de los negocios en Campos.

En el año 2018 nació su 5 hijo (M), actualmente tiene un 1 de edad, se encuentran viviendo en el barrio Motilones junto con la madre de la paciente (U), la paciente cuenta con una red de apoyo la cual no estable, la relación familiar es disfuncional, es distante.

1. Datos de identificación socio-demográfica:

Edad	39 años de edad
Género	Femenino
Estado civil	Unión libre
Ocupación	Ama de casa
Nivel máximo de escolaridad alcanzado	Bachillerato, técnico en pedagogía infantil.
Número de hijos	5 hijos
Procedencia	Tibú
Nivel socio-económico	1
Seguridad social	Subsidiado
Creencias religiosas o espirituales	Católica
Composición del núcleo familiar primario	Mama, esposo, hijos.
Fecha primera evaluación	07 de septiembre del 2019

Estrategias de recolección de información:

2.

Entrevista semiestructurada
Observación
Escala de satisfacción con la vida
Escala PERMA.

Motivo de consulta:

3.

Quiero arreglar los problemas con mi hija

4. Comportamiento durante la entrevista:

La paciente presenta una orientación alopsíquica y auto psíquico, su porte y actitud no es adecuado, manifiesta conductas evitativas cuando habla de problemáticas con su hija, expresa tristeza y desmotivación. Se muestra receptiva frente al proceso.

5. Historia del problema:

El origen de la problemática inicio con las dificultades económicas a causa del alcoholismo de su pareja sentimental, esto trajo consigo distanciamiento,

disfuncionalidad, por consiguiente, se vieron afectados por el desplazamiento a causa del conflicto en la Gabarra, perdiendo todos sus bienes materiales. Cuando se trasladaron a Tibú abrieron una droguería y un negocio de variedades y helados, seguido de esto fueron estafados e incrementaron las deudas, recibieron amenazas y visitas por grupos al margen de la ley (helenos y pelusos), al punto de tener que abandonar sus pertenencias personales y vender algunos productos de los negocios, para pagar cierta cantidad de las deudas. Tuvieron que venir a vivir a Cúcuta, la falta de sustento económico ha dificultado la relación de la paciente con su hija, ya que no le pueden brindar ayuda económica que supla sus necesidades.

6. Historia de vida del paciente, discriminada por áreas de ajuste:

Personal:

Usuario que manifiesta intereses por el arte y manualidades, se considera como una persona humilde, sencilla y trabajadora, además se interesa por el bienestar de las demás personas, haciendo énfasis en que no le llama la atención los bienes materiales, sino su seguridad y la de su familia.

Percepción del terapeuta

Se logra identificar que el usuario genera estrategias de afrontamiento, con respecto a las dificultades del conflicto armado, pero al hablar del tema manifiesta tristeza ante las pérdidas de sus negocios y al recordar las amenazas.

Familiar:

Tipo de familia compuesta, el usuario participa activamente de celebraciones y reuniones de tipo familiar, la relación es disfuncional, difícil, pero se brindan apoyo en situaciones adversas.

Percepción del terapeuta

Se logra identificar que la comunicación es mala, tienen una relación distante, así mismo, el usuario manifiesta frustración, ante situaciones estresoras que se presentan con su familia, además exterioriza llanto y tristeza al momento de brindar la información.

Afectiva:

Usuario se define como una persona que no expresa sus emociones, lo que indica que existe una mala gestión de la misma, además existen problemáticas a nivel familiar con su pareja e hijos, generando emociones negativas.
Percepción del terapeuta
En el área afectiva, sus emociones positivas son muy pocas, ya que la relación con su pareja sentimental es distante, disfuncional, debido a las dificultades del alcoholismo que manifiesta su esposo, no hay una adecuada comunicación, además de esto no hay una adecuada gestión emocional ante situaciones estresoras.

Social:

Usuario que presenta una red de apoyo, mantiene pocas relaciones sociales, por ende tiene poca o nula participación de actividades y celebraciones de tipo social, expone que se debe a una desconfianza por situación de violencia por conflicto armado.
Percepción del terapeuta
La paciente cuenta con una red de apoyo, la cual no es estable, no participa activamente de celebraciones y reuniones de tipo social, no mantiene una red social, a causa de su desconfianza por conflicto armado, cuando se le pregunta acerca del componente social, manifiesta rabia, desconfianza.

Sexual:

Usuario expone una buena relación sexual, pero no manifiesta agrado a la hora en que su pareja sentimental la busca, ya que le disgustan sus conductas por el alcohol.
Percepción del terapeuta
La paciente demuestra timidez al hablar del tema, se identifica que existen falencias en esta área, ya que su pareja sentimental la busca siempre que está en estado de embriaguez y no es de su agrado, por ende evita los encuentros.

Ocupacional:

Usuario que presenta una inclinación hacia labores artesanales manuales, expone gustos sobre la decoración, así mismo, refiere no haber ejecutado su estudio en el ámbito laboral.
--

Percepción del terapeuta
El usuario realizo estudios hasta bachillerato, además desarrollo una técnica en pedagogía infantil, la cual no logro ejecutar debido a dificultades con el tiempo y deberes asignados con el hogar. Con anterioridad ayudaba a su esposo en la droguería y ha llevado a cabo trabajos con arreglos y regalos en el negocio de variedades, manifiesta agrado y compromiso al realizar esta labor, por motivos del conflicto armado abandonaron sus negocios, actualmente le ayuda a su esposo en una droguería en donde no son los jefes inmediatos, y realiza arreglos de regalos cuando estos son solicitados, expresa tristeza al recordar las pérdidas a nivel laboral.

Somática:

Usuario manifiesta dificultades para la conciliación del sueño, además problemas físicos que se han generado a lo largo de su vida, como infecciones urinarias, cálculos en los riñones, embarazo riesgoso, constantes dolores de cabeza, llanto.
Percepción del terapeuta
Se identifica sintomatología de estrés, depresión y ansiedad, acompañado de cansancio y agotamiento ya que presenta problemas en el patrón de sueño, expresa deficiencias en el patrón de ingesta, además tiene un diagnóstico de cálculos en los riñones, generando molestias y dificultades en su salud. Su último embarazo fue de alto riesgo, el cual nació de seis meses, debido a su nivel de estrés por el conflicto armado.

Resultados de la entrevista semiestructurada

Categoría	Subcategorías	Resultado
Emociones Positivas	Felicidad Tranquilidad Alegría Amor Empatía	<p>La paciente manifiesta que lo que le hace feliz es <i>“Mis hijos, tener la casa limpia, ordenada, que las cosas me salga bien”</i>.</p> <p>Posteriormente agrega que las actividades por las cual siente interés <i>“Arreglar plantas de jardín, ver novelas”</i>.</p> <p>Manifestando que sus fortalezas son <i>“Las manualidades, Paciencia, perseverancia, buscando siempre la mejor la solución”</i>.</p> <p>Así mismo refiere que la percepción de sus problemas ahora que se ha alejado de la zona de conflicto <i>“Mucha más tranquila, tiene uno problemas, pero nada como la tranquilidad, me siento bien acá”</i>.</p>

<p>Compromiso</p>	<p>Fortalezas Proyecto de vida Gratificación personal</p>	<p>Las actividades que le generan placer <i>“Las manualidades, la creatividad, mantener la cosa ordenada que se vea bien bonito todo”</i>.</p> <p>Manifiesta que el desafío que tiene actualmente <i>“Sacar la droguería adelante, tengo muchos proyectos en mente, me siento feliz”</i>.</p> <p>Adicional dice que el reto más difícil de superar <i>“El miedo que le sentía a esa gente me daba temor, pero pude enfrentar los problemas, ponerle la cara”</i>.</p> <p>Además, menciona que las actividades que la han hecho sentir orgullo de sí mismo <i>“Cuando monte la heladería, me animaba haciendo los desayunos sorpresa, ateniendo a mi clientela, y ver que mi negocio era lo mejor del</i></p>
--------------------------	---	--

		<p><i>pueblo y que la gente me buscaba, yo fui la que empecé, fui la pionera de ese negocio de ese pueblo”.</i></p> <p>Así mismo refiere que <i>“Con las manualidades, la creatividad, que días le hice a (I) una casa de juguete con cartón y fomi y me gusta, se fue toda la semana haciéndola”</i> pierde la noción del tiempo.</p>
<p>Relaciones</p>	<p>Apoyo emocional</p> <p>Redes sociales</p> <p>Relaciones interpersonales</p>	<p>La paciente refiere que actualmente con quien tiene una relación positiva <i>“con (N) mi hija”.</i></p> <p>Posteriormente que la persona que la he hecho sentir bien e importante <i>“Jajaja hace mucho tiempo que no, con un moso jajjaja hace mucho que no”.</i></p> <p>Agrega que cuando se le han presentado</p>

		<p>situaciones difíciles recurre “a un amigo de la infancia”.</p> <p>Así mismo quien le genera apoyo emocional “Mi mama, me ayuda me colabora mucho tanto económico con emocionalmente”.</p> <p>Agregando que las personas que le han contribuido positivamente a su vida son “Mi mama, mi hermano., mi hermana, enrique, mis hijos a veces y un amigo”.</p>
<p>Sentido</p>	<p>Sentido de pertenencia</p> <p>Propósito</p> <p>Proyección</p> <p>Satisfacción con la vida</p>	<p>La paciente refiere que su prioridad esta es “Esta semana he pensado en hacerle algo a (I) una decoración porque va cumplir años y me voy a dedicar a eso, a inventar la decoración”.</p>

		<p>Seguido de esto refiere que se volvería intentar algo <i>“Si claro, volver a recuperar el sitio donde trabajaba con terceras personas sin que sepa que soy yo”</i>.</p> <p>Considerando que tener éxito es importante porque <i>“Si, porque si uno tiene éxito nos va bien nos va mejor podemos ayudar a más personas, cuando teníamos el negocio generábamos empleo. Si tengo éxito puedo ayudar a los demás”</i>.</p> <p>Seguido esto refiere que las cosas más importantes actualmente <i>“Sacar adelante a mis hijos,</i></p>
--	--	--

		<p><i>cumplir mis metas, mis sueños, que dios me haga el milagro de cambiar a (S)”.</i></p>
<p>Logro</p>	<p>Desarrollo de capacidades Cumplimiento de Metas</p>	<p>La paciente refiere que sus objetivos a largo plazo <i>“Me veo en una casa grande, no tener dinero, pero si tener tranquilidad, un trabajo estable”.</i></p> <p>Además, que sus actividades cotidianas no se complementan con sus objetivos <i>“No, hasta el momento no he podido iniciar a cumplir mis objetivos, por x y y motivo no he podido, pero si está en mi mente iniciar”.</i></p> <p>Adicional dice que las cosas significativas que ha</p>

		<p>logrado “Pues una de ellas tener el valor enfrentar el problema sin miedo”.</p> <p>Y posteriormente que el legado que le piensa dejar a su familia “A pesar de las circunstancias y los problemas levantar la cabeza, ser humilde ante todo”.</p>
--	--	--

Tabla 3. Resultados de la entrevista semiestructurada

Resultados de las pruebas

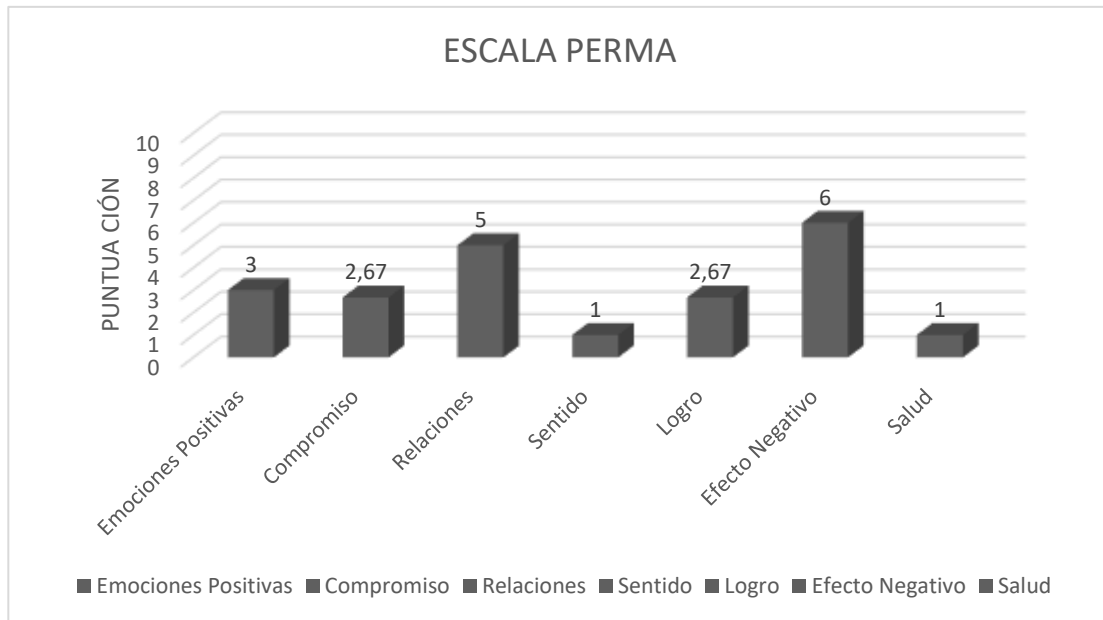
Cuantitativos

Escala PERMA

Tabla 4. Resultados Cuantitativos de la Escala PERMA

CRITERIO	PUNTAJE
EMOCIONES POSITIVAS	3
COMPROMISO	2,67
RELACIONES	5
SIGNIFICADO/ SENTIDO	1
LOGRO	2,67

Ilustración 3. Resultados de la Escala PERMA



Se puede observar los resultados de la aplicación de la Escala PERMA en el componente de emociones positivas, en la cual se puede evidenciar que existe una puntuación de 3 lo cual indica que son bajas las situaciones donde experimentas emociones positivas. El hecho de percibir emociones negativas es un indicador de que algo en nuestra vida no está bien, y la consecuencia de esto resulta en un estado de malestar y de perturbación que impide comportarnos con normalidad y condiciona nuestro desempeño (Baumeister, Vohs & Tice, 2007; Pekrun, 1992; Richards, 2004).

Es por ello que para solventar los problemas emocionales es necesario que se adopte una actitud de afrontamiento y no de evitación. Diversos estudios han demostrado, en efecto, que la evitación de emociones negativas puede ser perjudicial

para la persona (Hayes, 2003). Ignorar las emociones negativas solo provoca más daños en nuestra salud psicosocial, haciendo que usemos mecanismos de respuesta automáticos cada vez que nos encontremos con un problema en lugar de enfrentarlo, y esto nos impedirá crecer como individuos emocionalmente sanos.

Posteriormente, el bienestar se deriva del compromiso con la tarea efectiva y con la capacidad de experimentar Flow a través del despliegue de virtudes y fortalezas (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005). Si la persona es consciente de sus fortalezas personales, al aplicarlas en una tarea concreta, la persona alcanzará un alto grado de compromiso en esa actividad. Seligman (2002) sostiene que el compromiso y el Flow se pueden mejorar si las personas logran identificar sus mejores virtudes y fortalezas y se las ayuda a encontrar oportunidades para utilizarlas.

Se evidencia que en el componente de compromiso obtuvo una puntuación de 2,67 lo que indica un rango bajo, el cual implica la identificación y el uso de las propias fortalezas y virtudes en la vida.

En el siguiente componente de relaciones se puede apreciar que obtuvo una puntuación de 5 lo que se refiere un rango promedio, donde se puede concluir que mantiene relaciones interpersonales de manera constructiva.

Según Seligman (2011) las relaciones que se dan de forma constructiva, favorecen el nivel de bienestar, cultivar relaciones positivas con otros integrantes permite sentir compañía, gratificaciones y a la vez son un apoyo, sobre todo en

momentos adversos, probablemente se pasan muchas horas en el trabajo por lo que es vital construir buenas relaciones y redes de apoyo. Las relaciones positivas no sólo nutren la vida social, sino que también la vida interior.

Así mismo, en el componente de sentido es de una puntuación de 1 lo que se lleva al análisis del que el individuo maneja un muy bajo sentido de pertenecer a algo significativo. Según el Seligman (2011) dar significado a los eventos o situaciones por distintas que sean, permite sentir bienestar personal, cuando se es parte de algo más grande que uno mismo, permite experimentar el bienestar. El significado da propósito, sentido de pertenencia e incentivos a la vida, nutre las relaciones interpersonales. Es importante encontrar sentido a la vida personal y laboral, hay actividades que se desarrollan como voluntariados, actos de beneficencias y apoyos a la comunidad, que dejan satisfacción por la contribución a causas con fin mayor y profundo.

En el análisis se puede evidenciar que maneja una puntuación de 2,67 lo que refiere a bajo, en el componente logro, en esta dimensión se fomenta la autorrealización lo que es careciente en el individuo, así mismo Seligman (2011) manifiesta que son los individuos que tienen mayor capacidad de determinación para alcanzar sus objetivos sin dejarlos de lado, establece que cada elemento se alcanza porque voluntariamente se quiere, también porque puede ser medido individualmente y el factor más importante es que puede enseñarse. Es puntual señalar que estas variables pueden medirse únicamente de forma subjetiva, puesto que están definidas por lo que las personas

piensan y sienten. Las relaciones personales positivas y los logros, por su parte, poseen componentes subjetivos y objetivos (Hernández Vergel, Prada-Núñez, y Hernández-Suárez, 2018).

Otro factor que hace parte del bienestar integral según la escala del modelo PERMA es evaluar el nivel de impacto negativo en el individuo, en la cual se puede observar que es de 6 dando un rango alto.

El bienestar integral está conformado por el factor social que hace hincapié en las cosas que inciden de manera positiva en la calidad de vida, el factor subjetivo que es cualquier medida de la cantidad de bienestar y el factor psicológico que incide sobre los comportamientos relacionados con la salud, cuando este se torna en efecto negativo, se ve afectado la calidad de vida y hace vulnerable desde lo corporal que radica en que las prácticas de bienestar influyen en los estados emocionales, afectivos, mentales y energéticos de las personas, Gutiérrez (1995).

En el componente de bienestar integral de la salud se puede referir puntuación de 1 que indica bajo, lo que se puede aludir como problemas o afectaciones en el individuo, la prevección del deterioro de la salud va relacionados con las conductas de autocuidado, relacionadas con la asistencia personal y la realización de actividades diarias y las de movilidad física, impactando el funcionamiento normal, lo que ocasiona un desequilibrio.

Escala de Satisfacción con la vida



Ilustración 4. Escala de satisfacción con la vida

Se puede analizar de la ilustración 9 una puntuación de 12 lo cual indica insatisfacción con la vida, se obtiene como resultado que las personas que obtienen puntajes en este rango están sustancialmente insatisfechas con sus vidas. Las personas en este rango pueden tener varias áreas que no van bien, o una o dos áreas que van muy mal. Si la insatisfacción de la vida es una respuesta a un evento reciente, como el duelo, el divorcio o un problema importante en el trabajo, probablemente volverá con el tiempo a su nivel anterior de mayor satisfacción.

Sin embargo, si los bajos niveles de satisfacción con la vida han persistido durante algún tiempo, entonces algunos cambios podrían estar en orden, tanto en las actitudes como en los patrones de pensamiento, y probablemente también en las actividades de la vida. Los niveles bajos de satisfacción con la vida en este rango, si persisten, pueden indicar que las cosas van mal y que se necesitan alteraciones en la vida. Además, una persona con baja satisfacción con la vida en este rango a veces no funciona bien porque su infelicidad sirve como una distracción. Hablar con un amigo, un miembro del clero, un consejero u otro especialista a menudo puede ayudar a avanzar en la dirección correcta, aunque el cambio positivo dependerá de usted.

Escala PERMA

Componente PERMA	Resultado PERMA	Análisis
Emoción positiva	Se pudo identificar el puntaje de emoción positiva, el cual fue de (3), siendo bajo. Seligman refiere que las emociones positivas suponen aumentar la cantidad de emociones positivas, no a costa del intercambio o transposición con las negativas, sino como herramienta para lidiar con ellas, además permiten experimentar bienestar.	Teniendo en cuenta la identificación de emoción positiva en la víctima del conflicto armado, el cual posee un puntaje bajo, no cuenta con herramientas para lidiar con las emociones negativas, así mismo, manifiesta desmotivación, apatía ante situaciones que le generan ansiedad, y una mala gestión de las emociones, afectando sus áreas de ajuste.

<p>Compromiso</p>	<p>El puntaje obtenido en este componente fue de (2.67), siendo relativamente bajo, así mismo, Seligman refiere que se trata de una especie de pacto o de acuerdo con nosotros mismos y con nuestras fortalezas, a fin de alcanzar una sintonía entre ambos que nos sitúe en un estado de armonía, de afinidad, de flujo de conciencia. Esto es, el compromiso en la búsqueda de aquellas actividades que nos permitan entrar en “flow”, o el estado óptimo de activación.</p>	<p>Teniendo en cuenta el puntaje obtenido en el componente de compromiso, la víctima del conflicto armado no genera un compromiso con metas que se plantea, ya que existe la percepción de realizar dicha acción en cuanto al área laboral, pero no hay una motivación a realizar las actividades, ya que la visualización del proceso es negativa, esto se debe a situaciones que se han presentado con anterioridad, siendo imposible crear el pensamiento positivo del mismo.</p>
<p>Relaciones</p>	<p>Se pudo identificar el puntaje de relaciones, el cual fue de (5), así mismo se considera como promedio. Por consiguiente, fomentar este aspecto puede favorecer de forma sustancial nuestra felicidad. Así pues, este factor hace referencia a mejorar nuestras relaciones personales, lo que también implica la</p>	<p>Teniendo en cuenta el puntaje obtenido, la víctima del conflicto armado tiende a mantener relaciones, ya que se muestra como una persona humilde, solidaria y con facilidad para aceptar nuevamente a una persona después de una falla, de igual forma, se le hace difícil perdonar, lo que interfiere para el fortalecimiento de la relación.</p>

	mejora de nuestras habilidades personales.	
Sentido	El puntaje obtenido en el componente del sentido, fue de (1), siendo muy bajo. Se refiere a la búsqueda de la pertenencia a algo más grande que uno mismo y comporta la idea de que el sentido de nuestra vida vaya más allá de nosotros mismos. De este modo, a cada objetivo alcanzado, a cada meta obtenida, a cada propósito logrado le subyace un significado relevante que lo imbuye de un sentido trascendental.	Así mismo, la víctima por conflicto armado, no dispone de un sentido de vida adecuado, ya que no hay una visualización positiva de acciones que pueden generar un beneficio en pro del fortalecimiento a nivel familiar, laboral, emocional, psicológico y personal. Además no existe un planteamiento de metas a corto, mediano y largo plazo, solo existe el pensamiento hacer algo al respecto, mas no el hecho.
Logro	El puntaje que se obtuvo en el componente de logro, fue de (2.67), siendo bajo. Por consiguiente, implica establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para sentirnos competentes fomentando nuestra propia autonomía. Esto es, conseguir objetivos vinculado a la mejora de nuestras habilidades.	En postura con lo anterior, la víctima no tiene una claridad acerca de sus metas, lo cual interfiere en el sentimiento de competencia y autonomía, para así conseguir objetivos que ayuden a mejorar la calidad de vida. Además, no existe una creencia optimista, para adoptar una acción deseada.
	Teniendo en cuenta el puntaje identificado, el cual fue de (6), siendo ligeramente superior a la	Con respecto a lo anterior, la víctima presenta ligeramente superior en la medida de los efectos

<p>Efecto negativo</p>	<p>medida, Echteld refiere que la calidad de vida, es el resultado cognitivo y afectivo del afrontamiento a estresores y disturbios percibidos contra los objetivos de la vida, tales como la enfermedad específica y elementos generales; experiencia de satisfacción con la vida y afectos positivos y la ausencia de efectos negativos, pero cuando existen los efectos negativos perjudica significativamente, la calidad de vida.</p>	<p>negativos, ya que las problemáticas y dificultades que se han expuesto, han interferido en sus áreas de ajuste, perjudicando el desarrollo y afrontamiento cognitivo y afectivo de los problemas, así mismo, la enfermedad física, la pérdida total de sus pertenencias debido al conflicto armado y el ser ultrajado, han generado malestar, frustración, impidiendo el bienestar una buena calidad de vida.</p>
<p>Salud</p>	<p>El resultado que se obtuvo en el componente de la salud, fue de (1), siendo muy bajo. Shumaker & Naughton exponen que la evaluación subjetiva de la influencia del estado de salud actual, el cuidado de la salud y las actividades promotoras de la salud, en la habilidad para alcanzar y mantener un nivel de funcionamiento general que permita seguir las metas valoradas de vida y que esto se refleje en su bienestar general.</p>	<p>Con relación a lo anterior, la víctima por conflicto armado, manifiesta sintomatología física negativa en contraste con personas de su misma edad, así mismo, refiere haber estado hospitalizada cuando estaba embarazada de su quinto hijo, presentando amenazas de aborto por salud, todo esto ocurrió cuando estaba siendo amenazada y hostigada por grupos al margen de la ley. Actualmente tiene cálculos en los riñones.</p>

Tabla 5: Análisis de escala PERMA, (elaboración propia).

Satisfacción Con la vida

Resultado	Análisis
<p>Obtuvo un resultado de (10 – 14) Insatisfecho, las personas que obtienen puntajes en este rango están sustancialmente insatisfechas con sus vidas. Las personas en este rango pueden tener varias áreas que no van bien, o una o dos áreas que van muy mal. Si la insatisfacción de la vida es una respuesta a un evento reciente, como el duelo, el divorcio o un problema importante en el trabajo, probablemente volverá con el tiempo a su nivel anterior de mayor satisfacción. Sin embargo, si los bajos niveles de satisfacción con la vida han persistido durante algún tiempo, entonces algunos cambios podrían ser necesarios, tanto en las actitudes como en los patrones de pensamiento, y probablemente también en las actividades de la vida. Los niveles bajos de satisfacción con la vida en este rango, si persisten, pueden indicar que las cosas van mal y que se necesitan alteraciones en la vida. Además, una persona con baja satisfacción con la vida en este rango a veces no funciona bien porque su infelicidad sirve como una distracción. Hablar con un amigo, un miembro del clero, un consejero u otro especialista a menudo puede ayudar a avanzar en la dirección correcta, aunque el cambio positivo dependerá de usted.</p>	<p>Teniendo en cuenta, el resultado anterior, el cual demuestra que la víctima por conflicto armado se encuentra insatisfecha con la vida, ya que no existe una motivación para un cambio hacia la mejoría, ya que está presente la idea de que se deben fortalecer ciertas áreas y encontrar la satisfacción con la vida, pero no se realiza nada al respecto. Así mismo, se pudo observar, que hay afectaciones en las áreas de ajuste, en la familiar, debido a problemáticas con sus hijos, su pareja sentimental, de igual forma, estas deficiencias se deben a problemas en el área emocional, ya que no hay una gestión adecuada de las emociones, de esta forma las expresa incorrectamente. Por otra parte, no existen metas a corto, mediano y largo plazo, hay manifestaciones de ansiedad, a nivel laboral, hay una insatisfacción, la víctima refiere “pasamos de tener negocios propios a trabajar y depender de alguien más, esto me ha dado muy duro”. Todo esto, se debe a problemáticas por el conflicto armado, por lo que probablemente volverá con el tiempo a su nivel anterior de mayor satisfacción, pero si este sentimiento de insatisfacción persiste durante un largo tiempo, se debe realizar una modificación en el pensamiento y actividades.</p>

Tabla 6: Análisis de satisfacción con la vida, (elaboración propia).

Discusión

Según Aristizábal (2012) En estudios con víctimas del conflicto armado, se han encontrado como principales impactos psicológicos: trastornos de estrés postraumático, del estado de ánimo, de ansiedad y depresión, por fobia, por consumo de alcohol con patrón no especificado, y riesgo o intento suicida. Adicionalmente, se ha identificado en el sujeto la presencia de afectaciones en el bienestar, disminución de los niveles de calidad de vida, ruptura de las redes sociales y afectivas, modificación de los roles familiares.

Es relevante mencionar que el autoconcepto físico está relacionado de manera positiva con el bienestar psicológico y de manera negativa con el malestar psicológico (Rodríguez, 2009), dado lo anterior, el sujeto presenta problemas físicos como migraña, dolores gastrointestinales, cálculos en los riñones, insomnio, disminución del apetito, infecciones urinarias, arraigado a factores estresores.

Es vital reconocer que el bienestar psicológico del sujeto se ve afectado por diferentes situaciones estresores, principalmente desde sus pautas de crianza la cual reprimieron significativamente las relaciones interpersonales, y su autodeterminación, en relación con su área académica la cual no pudo ejercer como profesión, adicional su pareja sentimental no es un vínculo constante de apoyo emocional debido a su problema de alcoholismo y distancia afectiva, además su relación con hijos se evidencia conflictiva, debido a la poca comunicación asertiva, lo cual con lleva al

análisis que los factores estresores tiene una sintomatología que es constante y persistente.

Otro aspecto a resaltar, es el decreto 4800 de 2011, artículo 168, donde el componente de atención psicosocial del PAPSIVI a víctimas de conflicto armado donde proporcionan estrategias que dignifiquen a las víctimas, respetando el marco social y cultural en el que han construido sus nociones de afectación, sufrimiento, sanación, recuperación, equilibrio y alivio. Dicho así, se desarrollarán procesos orientados a incorporar el enfoque psicosocial y diferencial en la atención.

No obstante, el sistema general de seguridad social en salud, especialmente a través del PAPSIVI, limitan significativamente su derecho a la reparación en salud tanto física como mental, primeramente, no cuenta con la cobertura necesaria, estas medidas no corresponden a programas continuos, sostenibles y con enfoque diferencial para la atención en salud a víctimas del conflicto ni obedecen a una política pública nacional.

Muy por el contrario, en lugar de ser un programa que garantice el tratamiento, está diseñado como un programa de remisión de las víctimas al sistema general de salud, el cual se caracteriza por los numerosos obstáculos administrativos que originan la violación de sus derechos. Lo anterior perpetúa la vulneración del derecho a la salud de las víctimas sin garantizar ningún criterio reparador y de rehabilitación real y efectivo, como quiera que mantiene la diferencia entre el régimen contributivo y el

subsidiado, y consecuentemente de los planes básicos de atención. Es por eso la importancia de un plan de intervención desde la psicología positiva, orientado al bienestar psicológico, favoreciendo sus emociones, compromiso, relaciones, sentido y logro, desarrollando satisfacción por la vida.

Dicho lo anteriormente, el objetivo general de la presente investigación ha sido describir el estado psicológico de una víctima de conflicto armado por medio del modelo PERMA, ante el cual es posible abordar varios temas de discusión. Son pocas las investigaciones que han realizado en relación desde el modelo PERMA, ya que en su mayoría han realizado a partir de la medición de diferentes variables. No obstante, la presente investigación profundizo en las dimensiones del bienestar psicológico siendo emociones positivas, compromiso, significado, relaciones positivas, logro y satisfacción con la vida, los cuales pueden verse afectados por acontecimientos traumáticos que vivencia una víctima del conflicto armado.

Según Feldman (2014), las emociones se conceptualizan mejor como sentimientos que generalmente tienen elementos fisiológicos, y cognitivos, que influyen en el comportamiento, se han identificado varias finalidades de una emoción, entre las más importantes están: prepararnos para la acción, moldear nuestro comportamiento a futuro, y ayudarnos a interactuar mejor con los demás, lo cual podemos contrastar en el análisis de caso, que sus emociones positivas se ven influenciadas por su disfuncionalidad con en el área familiar, debido a factores

económicos, también emociones de tristeza, por pérdidas que fueron causados por el conflicto armado. Además, se puede evidenciar que sus emociones positivas son bajas, según la escala PERMA, ya que su puntuación fue de (3). Por otra parte, en la entrevista semiestructurada, se pudo evidenciar que las emociones positivas de la paciente han aumentado, ya que se ha alejado de la zona de conflicto, manifestando emociones de tranquilidad.

También cabe señalar, que el compromiso se refiere a una conexión psicológica profunda. A estos niveles completos de atención se los ha definido como un estado de flujo. Keller & Bless, (2008), menciona a Csikszentmihalyi, (1997), creador de este concepto en la década de los 70, menciona que fluir como un estado óptimo de concentración en una tarea intrínsecamente motivadora. Se dice que una persona está experimentando el flujo cuando se encuentra en un estado de concentración que implica un profundo estado de atención en una actividad, esta es una experiencia tan placentera que la persona que la experimenta quiere experimentar este flujo una y otra vez.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el análisis del caso, se puede evidenciar que la paciente realiza actividades que generan flujo, las cuales se vieron influenciadas por la pérdida de su negocio, de manera que se puede comprobar en la escala de PERMA, ya que obtuvo una puntuación de (2,67). Según con la entrevista, se puede identificar como fortaleza la capacidad de confrontar las problemáticas que en retrospectiva las

creía limitadas, por consiguiente, manifiesta proyectos a desarrollar, lo que indica que mantiene un nivel de compromiso hacia su gratificación personal.

Se infiere que las relaciones incluyen sentimientos de integración con la sociedad o una comunidad, estas interacciones con otras personas pueden dar un sentido a la vida. La pareja y los amigos hacen felices a las personas, las personas felices tienen más probabilidades de tener pareja y amigos. El apoyo social y las relaciones con los demás es uno de los mejores antídotos contra las "desventajas" de la vida y una forma confiable de sentirse bien. Además, ayuda a que percibamos a los demás de forma más positiva y fomenta la sensación de interdependencia y colaboración. (Seligman, 2007).

Conforme al análisis de caso, sus relaciones se ven afectadas a causa de los sentimientos de desconfianza por las constantes amenazas por grupos al margen de la ley, además refiere que encuentra apoyo dentro de su círculo familiar, el cual no es estable, se debe agregar que la relación con su pareja sentimental es distante y disfuncional, debido a la problemática de alcoholismo, así también, los resultados de la escala de satisfacción con la vida obtiene una puntuación de (3), lo que quiere decir que siente insatisfacción con las relaciones sociales. En contraste con lo anterior, los resultados de la escala PERMA, obtuvo una puntuación de (5), siendo promedio, lo cual se puede corroborar con la entrevista, debido a que no mantiene relaciones fuera de su círculo familiar, a excepción de un amigo de infancia el cual brinda un apoyo

emocional, seguido de esto, se identifica que cuenta con una red de apoyo la cual es su madre.

Dentro de la psicología positiva, en especial de este modelo se resalta la importancia de que la vida tenga significado. Según Seligman (2014), el sentido se refiere a tener un propósito y dirección en la vida. Las personas que afirman tener vidas más significativas a menudo también informan que están bastante felices. Según Seligman (2014) menciona que el sentido puede derivarse de pertenecer y servir a algo más grande que el yo.

Hay que mencionar, que en el análisis de caso se demuestra que un sentido de bienestar, ya que cuenta con características resilientes, lo que contribuye con su adaptación a un nuevo contexto, otro punto importante es su resultado en la entrevista, siendo pertinente resaltar que lleva a cabo las actividades que se propone y generan placer. Además, se plantea propósitos enfocados a la satisfacción personal en pro de contribuir con la sociedad.

Sin embargo, en los resultados de la escala PERMA, obtuvo una puntuación de (1), siendo muy bajo, a causa de que sus actividades diarias no van en consecuencia con los propósitos que se plantea. Es importante mencionar que la paciente presenta pensamientos y conductas evitativas con respecto a llevar a cabo proyectos laborales debido a confrontamientos que ha vivenciado con anterioridad, como se evidencia en

los resultados de la escala de satisfacción con la vida, en donde tuvo una puntuación de (3) en su desempeño laboral.

De igual forma el logro se entiende mejor cuando vemos a las personas plantearse objetivos, progresar hacia ellos y lograr resultados (Butler y Kern, 2014). También, hace referencia a la fuerza a la vida de las personas. Cuando se consigue una meta, esto tiene impacto en el cerebro, se genera dopamina lo que provoca una sensación de placer. A la vez, la dopamina activa los circuitos del cerebro que hace que las personas tengan ganas de marcarse nuevas metas, activando así el circuito del logro.

Teniendo en cuenta la entrevista, se evidencia que las expectativas y metas del usuario se vieron influenciadas de manera negativa, principalmente no ejerció su profesión, aunque mantiene una relación sentimental, la describe como distante, posteriormente las relaciones que mantiene con sus hijos se analiza como conflictiva, por lo cual refiere que uno de sus mayores logros fue la confrontación de sus problemas con los grupos al margen de la ley. Lo anterior se refuerza con la escala PERMA, en donde obtuvo un resultado de (2,67), siendo bajo, ya que no manifiesta logros significativos. Así mismo, en la subcategoría de crecimiento personal de la escala satisfacción con la vida, adquiriendo una puntuación de (3), siendo bajo, porque no tiene un trabajo estable y no ejecuto sus estudios en el ámbito laboral.

Ariza y Puyana (2013), sostienen que la Satisfacción y el Bienestar con la vida están relacionados con varias dimensiones, las cuales se enlazan con la recursividad y

herramientas que puede adquirir el ser humano a lo largo del tiempo, permitiéndole afrontar de forma más óptima y asertiva las infinitas situaciones a las que se puede enfrentar. Lo cual se puede contrastar con la escala de satisfacción con la vida obteniendo un resultado de insatisfecho, por las varias deficiencias en los diferentes aspectos de su vida, tanto el área familiar, laboral, social, académico la cuales integran una insatisfacción respecto a su vida actual, debido a los constante factores estresores que han persistido a lo largo de su vida, desde las pautas de crianza que se predominaron negativas a causa del desplazamiento de la gabra, posteriormente su relación sentimental conflictiva, con fallas en la comunicación debido a problemas de alcoholismo que presenta la pareja, y los problemas económicos que actualmente perduran debido a las estafas, desalojamiento y amenazas de los grupos llamados Helenos y Pelusos.

Conclusiones

La presente investigación, tuvo como objetivo general describir el estado psicológico de una víctima del conflicto armado, por medio del Modelo PERMA orientado al planteamiento de un plan de intervención que promueva el bienestar psicológico. Por consiguiente, se logró concluir que la víctima por conflicto armado no tiene un bienestar psicológico, esto es debido a las situaciones estresoras por las que ha atravesado desde el inicio de su desarrollo infantil, haciendo énfasis en pautas de crianza, además las dificultades al comienzo de su relación con su pareja sentimental, debido a la falta de comunicación y atención que son generadas por conductas adictivas hacia el alcohol por parte de su pareja, esto implica la adquisición de estrés en la conformación de su familia. Así mismo, repercusiones a nivel económico a causa de problemáticas y dificultades que se manifestaron por grupos al margen de la ley.

Otro punto importante es la identificación de los componentes de la escala PERMA en la víctima de conflicto armado, así mismo, es pertinente concluir que las emociones positivas no son altas, ya que priman las emociones negativas y existe una mala gestión de ellas, esto es debido a las problemáticas que se han presentado a lo largo de la vida de la víctima afectando su bienestar psicológico.

Además, se concluye que no genera un compromiso con metas que se plantea, ya que existe la percepción de realizar la acción de decoración y ejecutarlo en el área laboral, pero no hay una motivación a realizar las actividades, ya que la visualización

del proceso es negativa, esto se debe a la situación de desplazamiento y abandono de sus pertenencias por motivos de conflicto armado. Así también, el sentido y logro, son bajos, ya que la visualización de proyecciones a corto, mediano y largo plazo, se ven afectadas por las situaciones negativas en las que se vio involucrada, no existe un comportamiento que desarrolle las metas.

En postura con lo anterior, las relaciones que mantiene la víctima, son consideradas como promedio, ya que no manifiesta relaciones de tipo social, por desconfianza a causa del conflicto armado, por ende, manteniendo relaciones con familiares y personas allegadas a la misma, las cuales no son consideradas solidas ya que la víctima demuestra aceptación ante situaciones y personas que han generado un malestar o fallas, pero, no perdona con totalidad y guardando rencor.

Para finalizar, es factible concluir que la satisfacción con la vida que posee la víctima, es mala, considerando que no tiene una satisfacción plena con la vida, debido a afectaciones que se han manifestado desde el inicio de su infancia, conformación familiar y a las pérdidas, maltrato y ultraje ocasionado por el conflicto armado, que generan sintomatología de estrés, ansiedad y depresión.

Recomendaciones

Dentro de un proyecto tan ambicioso como lo fue esta investigación, siempre se desea que haya una mejora continua del mismo, por lo tanto, se recomienda a los autores de la tesis, seguir con la complementación de la misma, para así, llevar a cabo la implementación del plan de intervención en una víctima por conflicto armado. Además, es recomendable dar continuidad con el plan de intervención planteado, con la finalidad de generar un bienestar psicológico, así mismo, reforzar las áreas de ajuste y adquirir una satisfacción en la calidad de vida de la víctima por conflicto armado.

Es pertinente, que la víctima se realice un chequeo médico, en donde se descarten posibles enfermedades a nivel físico, de igual forma, se recomienda iniciar un tratamiento para disminuir progresivamente los cálculos en los riñones y de esta forma haya una mejoría en la salud mental y física. Además, realizar una adecuada gestión emocional, para para obtener una identificación y expresión de las emociones y mitigar los estados de ansiedad.

En postura con lo anterior, es recomendable que la víctima lleve a cabo la comunicación asertiva, adquiera la capacidad de expresar sus emociones y puntos de vista de una buena forma y practique la escucha activa, para tener en cuenta las opiniones y emociones de los demás, con el fin de incrementar un buen clima en el ámbito familiar, y de esta forma disminuyan las problemáticas.

Teniendo en cuenta la investigación realizada, es recomendable, que se genere un plan de intervención, que aborde a las víctimas por el conflicto armado, en el área clínica, ya que en la actualidad existen programas que ayudan a disminuir problemáticas psicosociales, dejando de lado las afectaciones que el conflicto armado incide sobre el bienestar psicológico.

Plan de intervención

FORMATO DE INTERVENCIÓN				
Dimensión del Modelo PERMA	Actividad	Sustento Teórico	Objetivo y descripción	Materiales
Ninguno	Aplicación de pruebas Pre. Test	La explicación de las pruebas y sus propiedades psicométricas se encuentran en Instrumentos. Argumentando un breve resumen de las variables evaluadas y los instrumentos a utilizar, Evaluando los síntomas del paciente, y las puntuaciones del bienestar y como estos explican los síntomas del paciente.	Objetivo: Evaluar el bienestar psicológico en las víctimas del conflicto armado, mediante la aplicación de instrumentos psicométricos validados y contextualizados.	Escala PERMA, Escala de satisfacción con la vida.
Ninguno	Socialización de resultados	Los resultados de las pruebas pretest se encuentran en Resultados.	Objetivo: Dar a conocer de forma global los resultados de los instrumentos aplicados y generar un espacio de conversación	Material electrónico tales como: diapositivas y gráficas, para sustentar los resultados obtenidos.

			frente a las dudas que puedan tener.	
Emociones Positivas	<p>Mis virtudes y fortalezas.</p> <p>- ¿Qué me hace sentir feliz o produce felicidad? - Emociones positivas</p>	<p>Ryff (1989) realiza un abordaje hacia la intervención desde la Psicología Positiva, desde la teoría del Bienestar propuesta por Seligman y plantea el carácter subjetivo que se puede presentar a la hora de promover este modelo en los individuos, ya que se debe partir de este principio y del estilo de abordaje que tenga la persona que se encuentre desarrollando las dimensiones a trabajar. Sin embargo, sus preguntas, actividades, conversaciones o estrategias deben ir guiadas hacia la experimentación del sujeto con sus fortalezas, logros, metas y experiencias óptimas. Según lo anterior Seligman (2005) describe que su propuesta es descriptiva, más no prescriptiva. Por lo tanto, se intenta ofrecer un panorama integrador, sin intentar indicar cuál debe ser el camino (o caminos),</p>	<p>Objetivo: Propiciar un espacio de conversación, a través una psicoeducación donde puedan reconocer sus emociones y hablar de ellas, con la finalidad de que se fomenten las fortalezas del individuo.</p> <p>Actividad: El paciente escribe en una página una introducción positiva en la que cuenta una historia completa de uno de sus mejores momentos e ilustra como uso sus fortalezas de carácter más importante.</p> <p>Se espera que, al finalizar la semana, las personas puedan disfrutar de experimentar las emociones humanas.</p>	Lápiz, papel.

		que con mayor probabilidad conducen al bienestar		
Compromiso	Identifican do mis fortalezas	Seligman (2011) refiere que, al hablar de compromiso, éste se da cuando las capacidades de una persona suelen estar al máximo, dado que la persona se encuentra absorbida por una actividad y el tiempo no pasa. El flujo se produce cuando las personas se encuentran involucradas en superar un desafío que tiene mucha probabilidad de afrontar. Para esto se debe reconocer cuál es la actividad de flujo de cada persona. El compromiso se puede potenciar también identificando las fortalezas comprendiendo su definición, impacto e influencia, acto seguido identificar un plan para implementarlos en la vida de los adultos mayores.	<p>Objetivo: Psicoeducar sobre el compromiso, con el fin de que se identifiquen las fortalezas.</p> <p>Actividad: Realizar el cuestionario de fortalezas (VIA), identificarlas, el paciente identifica sus fortalezas de carácter en la introducción positiva y analiza situaciones en las que esas fortalezas de carácter le han ayudado anteriormente.</p> <p>Tarea: Hacer un horario en donde un día esté destinado a trabajar sobre sus fortalezas.</p>	Cuestionario de fortalezas (VIA).

<p>Compromiso</p>	<p>Soy lo que me propongo</p>	<p>Se ha encontrado también que fomentar la atención plena y el aprecio por estar en el momento presente, mejora y hace que la población se concentre más en sus fortalezas. Algunas organizaciones hacen que discutiendo los momentos en los que se hayan sentido muy bien, o actividades que hayan realizado, al compartir y saborear estos recuerdos, aumenta el estado de flow.</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la percepción de las propias fortalezas por medio un taller reflexivo con la finalidad de que incremente en su cotidianidad una actitud positiva ante las respectivas situaciones Actividad: Centrarse en situaciones específicas en las que las fortalezas de carácter puedan facilitar el cultivo de placer, compromiso y sentido. Ya identificada las fortalezas asignar cada día de la semana en que va trabajar sobre cada fortaleza. Tarea: A partir de ahora hasta que finalice las sesiones el paciente debe llevar consigo un diario “Soy lo que me propongo” en el cual todos los días en la noche debe anotar tres cosas buenas que le sucedieron ese día.</p>	<p>Agenda, lapicero.</p>
<p>Significado</p>	<p>Plasmar y avanzar</p>		<p>Objetivo: Concientizar al paciente sobre la importancia de Actividad: Analizamos cómo influye los buenos y malos recuerdos en la persistencia de los pensamientos que afecta significativamente al paciente,</p>	<p>motivación de transgresión, papel y lapicero</p>

			<p>aferrarse a la rabia, ira, amargura mantiene que no pueda haber un bienestar. Posteriormente se evalúa por medio de un instrumento de motivación de transgresión del doc. Martin Seligman.</p> <p>Tarea: El paciente escribe sobre sus pensamientos de rabia, amargura como estos influyen sobre las cosas que le afectan.</p>	
Compromiso	Resiliente	<p>La psicología positiva, es una rama enfocada en los procesos que acompañan a las cualidades y emociones del ser humano, además se considera como el enfoque que más ha colaborado para resolver problemas psicológicos. Según Seligman (2008), es el estudio científico de las fortalezas que permiten a los individuos y a las comunidades a prosperar. Este autor, ha dado un gran impulso a la rama de la Psicología Positiva y a pesar de ser una disciplina reciente, ha tomado fuerza por su interés en el desarrollo y bienestar; ya que considera al ser humano capaz de</p>	<p>Objetivo: Desarrollar emociones positivas orientadas hacia el perdón, con el fin de disminuir los pensamientos negativos favoreciendo su resiliencia.</p> <p>Actividad: Introducir al tema del perdón como un instrumento poderoso capaz de transformar sentimientos de ira, amargura en neutralidad o incluso en emociones positivas.</p> <p>Tarea: Traer por escrito una carta de perdón donde relate la transgresión y las emociones que vivencio, y se compromete a perdonar el transgresor.</p>	Papel, lápiz

		tomar decisiones con la posibilidad de ser eficaz.		
Relaciones	Reconecta con alguien significativo o	<p>Christopher Peterson (2011), siendo uno de los fundadores de la psicología positiva, establece que las personas son una parte fundamental de la vida. Peterson (2011) lo denomina: “Otras personas” y continúa al mencionar que ellos son el mejor antídoto para los momentos “difíciles” en la vida. Este autor también aborda la salud mental desde la Psicología Positiva y la importancia de favorecer a la promoción de entornos que potencien las actitudes, aptitudes y cualidades con las que cuenta el ser humano, al momento de relacionarse entre sí.</p> <p>A partir de lo anterior, las relaciones positivas claramente cumplen al contribuir al bienestar y puede ser medido independientemente.</p> <p>De igual forma, todas las relaciones positivas están acompañadas por emociones positivas, compromiso,</p>	<p>Objetivo: Afianzar las relaciones interpersonales, mediante actividades interventivas, con el fin de psicoeducar sobre las relaciones positivas.</p> <p>Actividad: Se socializa de la gratitud como agradecimiento perdurable, y se les solicita que escriban en una hoja dos personas con las que pasan su tiempo y en que cosas hacen para mantener esa amistad con el objetivo de que haga conciencia de la importancia de las relaciones positivas y así progresivamente las pueda cultivar.</p> <p>Tarea: Se le pide al paciente que escriba una carta de gratitud a alguien que nunca le dio las gracias como merecía y se le persuade a entregarle a esa persona.</p>	Lápiz, papel.

		significado y/o logro. Se evidencia al comprobar que han sido significativas en el éxito del Homo Sapiens y la evolución humana que ha reforzado el apoyo adicional de los otros elementos, esto se desarrolló para asegurarse que siempre se busque el bienestar que brindan las relaciones positivas (Seligman, 2011).		
Emociones positivas		Duran (2011) también aborda el concepto de auto-observación desde la Psicología Positiva y plantea la importancia de que el individuo mantenga una relación constante y cercana con los sentimientos que se presentan en su diario vivir, siendo consciente de los mismos y de la implicación que tienen con su vida. Esto permite que pueda ser resistente a las situaciones de estrés o crisis que se le puedan presentar, ya que la percepción que tendrá de su realidad se alternará con la visión de sus recursos y capacidades, las cuales le podrían permitir ajustarse y adaptarse, maximizando la	<p>Objetivo: Contribuir al conocimiento e identificación de las emociones propias por medio de una psicoeducación fomentando la habilidad de control emocional</p> <p>Actividad: Revisamos la importancia de cultivar las emociones positivas, escribiendo en el diario.</p> <p>Tarea: Buscar o recordar una canción que produzca alguna emoción, luego decir que piensa, que siente y porque escogió esa canción.</p>	Lápiz, papel, sonido.

		eficiencia frente a la resolución de problemas.		
Logro	¿Qué he logrado en mi vida?	Según Seligman (2011), el logro es usualmente buscado por su propio bien, así sea que no traiga consigo emociones positivas, significado y nada en el sentido de las emociones positivas. En relación a la teoría del bienestar, se pretende que el sujeto busque una “vida completa alcanzando sus logros”, una vida dedicada a cumplir lo que desee cumplir sólo porque así lo desee. Usualmente, las personas que alcanzan este tipo de vida se encuentran inmersas en lo que realizan, alcanzan placer con lo que realizan y sienten emociones positivas cuando ganan, de hecho, pueden ganar en el servicio de algo más grande que ellos mismos. De igual forma, para la psicología positiva, llevar este estilo de vida enfatiza en describir en vez de prescribir, es decir, lo que realmente necesitan las personas para fortalecer su propio bienestar (Seligman, 2011).	<p>Objetivo: Promover el reconocimiento de logros que hayan realizado, mediante la connotación positiva de sus acciones.</p> <p>Actividad: Debe responder a las preguntas: ¿Qué he logrado en mi vida?, ¿Qué quiero lograr esta semana? y ¿Qué quiero hacer antes de morir? Se darán tres espacios en cada pregunta. Finalmente, en el sentido del logro más trascendental se preguntará: ¿Aporto a la felicidad de mi prójimo? y ¿Qué puedo hacer hoy para alegrar a tres personas (conocidas o desconocidas)?</p> <p>Tarea: Escribir que cosas desea lograr que le produce satisfacción y como puede lograrlas.</p>	Papel y lápiz.

Significado		<p>El significado viene para servir a una causa más grande que nosotros mismo, estos pueden ser una deidad, una religión o una causa que ayude a la humanidad. Para fomentar el significado (meaning), es necesario rezar, meditar y conocer cómo otras culturas expresan significado, cómo viven, celebran y honran a quienes han fallecido. Seligman (2011).</p>	<p>Objetivo: Generar actitudes positivas antes situaciones adversas por medio de una psicoeducación con el fin de que el paciente desarrolle un estilo optimista.</p> <p>Actividad: Hablamos sobre el optimismo y la esperanza con un estilo explicativo: el estimo optimista es ver los problemas como algo temporal, modificable y local.</p> <p>Tarea: Piensa en las tres puertas que le cerraron. ¿Qué puertas se abrieron?</p>	
Compromiso	El origen de mis fortalezas	<p>Se refiere a una conexión psicológica profunda. A estos niveles completos de atención se los ha definido como un estado de flujo. Csikszentmihalyi (1997), creador de este concepto en la década de los 70, menciona que fluir como un estado óptimo de concentración en una tarea intrínsecamente motivadora. Se dice que una persona está experimentando el flujo cuando se encuentra en un estado de concentración que implica un</p>	<p>Objetivo: Incidir sobre la capacidad de involucrarse con la familia favoreciendo la calidad de vida.</p> <p>Actividad: se invita al paciente a reconocer las fortalezas del carácter de sus seres queridos, posteriormente se hace una psicoeducación de cómo responder de manera activa y constructiva a los acontecimientos que otros presentan.</p>	Papel, colores, lapicero.

		profundo estado de atención en una actividad, esta es una experiencia tan placentera que la persona que la experimenta quiere experimentar este flujo una y otra vez. (Keller & Bless, 2008)	Tarea: Tiene que dibujar su árbol genético las fortalezas que cada uno tiene y como se contribuyen.	
Sentido y logro			Objetivo: Aumentar la percepción de logro, por medio de tareas para que se genere un bienestar integral en el paciente. Actividad: Se introduce a la técnica de saborear para aumentar la intensidad y duración de la emoción positiva. Seguido esto se hace una retroalimentación de la vida plena, que integra placer, compromiso y sentido. Tarea: El paciente planea actividades placenteras de corto a mediano plazo, desde lo más sencillo hasta lo más complejo, fijando fechas y cumpliendo con dicha lista, esto dará lugar al regalo del tiempo haciendo algo que requiere un buen tiempo para fortalecer su bienestar integral.	

Ninguno	Aplicación de pruebas (post- test)	Variable	Instrumento		Objetivo: Evaluar el bienestar psicológico por medio de un instrumento, con la finalidad de hacer un contraste al inicio del plan de intervención.	Fotocopias de las pruebas
		Bienestar Integral	Escala PERMA (Seligman, 2013)			
		Satisfacción con la vida	Escala de satisfacción con la vida (Ed Diener, 2002 Martin E. P. Seligman)			
Ninguno	Presentación de resultados	Se le socializara los resultados y recomendaciones como seguimiento de su proceso cada 3 meses.			Objetivo: Dar a conocer de forma los resultados obtenidos con el fin de promover el bienestar integral del paciente.	Resultados de las pruebas.

Referencias Bibliográficas

- Alejo, E. G., Rueda, G., Ortega, M., Y Orozco, L. C. (2007). Estudio epidemiológico del TEPT en población desplazada por la violencia política en Colombia. *Universitas Psychologica*, 6, 623-635. Recuperado el día 03 de agosto de 2019 <http://www.scielo.org.co/pdf/rece/n26/2011-0324-rece-26-00075.pdf>
- Aristizábal, E (2012). Síntomas y traumatismo psíquico en víctimas y victimarios del conflicto armado en el Caribe colombiano. *Psicología desde el Caribe*, 29(1), 123-152.
- Aristizábal, E., Palacio, J., Madariaga, C., Osman, H., Parra, L., Rodríguez, J., Y López, G. (2012). Síntomas y traumatismo psíquico en víctimas y victimarios del conflicto armado en el Caribe colombiano. *Psicología desde el Caribe*, 29(1), 123-152. Recuperado el día 03 de agosto de 2019 <http://www.scielo.org.co/pdf/rece/n26/2011-0324-rece-26-00075.pdf>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319. Recuperado el día 27 de noviembre del 2019.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355. Recuperado el día 15 de noviembre de 2019. Recuperado el día 15 de noviembre de 2019.
- Bello, M. N (2001). *Desplazamiento forzado y reconstrucción de identidades*. Bogotá: Ministerio de Educación Nacional, ICFES, 2001.

[https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8506/9150.](https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8506/9150)

Recuperado el 10 de noviembre del 2018

Bonaiuto, M., y Bonnes, M (2000). *Enfoques socio-psicológicos en estudios de ambiente-comportamiento*. La teoría de la identidad y el enfoque discursivo. Ed. Perspectivas teóricas en la investigación del entorno y el comportamiento. Nueva York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.

Bono, G. y McCullough, M. E. (2006). Respuestas positivas a beneficio y daño: traer perdón y gratitud a la psicoterapia cognitiva. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20 (2), 147-158. Recuperado el día 21 de agosto de 2019

Botero, C y Restrepo, E. (2005) “*Estándares internacionales y procesos de transición en Colombia*”, en Uprimny [ed.], *¿justicia transicional sin transición?* Pg. 47
Britto Ruiz, D. (2010). *El desplazamiento forzado tiene rostro de mujer*. Universidad de Ámsterdam: La manzana de la discordia. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

Calderón, P (2009) “*Teoría de conflictos de Johan Galtung*”, en *Revista de Paz y conflicto*, Num 2, 2009, p 65. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

Castillejo, A. (2000) *Poética de lo otro. Antropología de la guerra, la soledad y el exilio interno en Colombia*. ARFO EDITORES LTDA. Santa fe de Bogotá. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

Castro, N. (2001). *Tejido social y Construcción de Sociedad* .ONG Cordillera. Centro de Estudios Municipales. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a05.pdf>. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

- Clark, L. A. y Watson, D. (1991). Modelo tripartito de ansiedad y depresión: Evidencia psicométrica e implicaciones taxonómicas. *Diario de Psicología anormal*, 100, 316-336. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Cloninger, C. R. (2006). La ciencia del bienestar: un enfoque integrado a la salud mental y sus trastornos. *World Psychiatry*, 5, 71-76. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Coperrider, DL y Whitney, D. (2005). *Investigación apreciativa: una revolución positiva en el cambio* . San Francisco : Berrett-Koehler .
- Cruz, J., Ramírez, S.M., y Sánchez, D.P. (2015). La felicidad organizacional, un nuevo reto de intervención en la gestión humana para aumentar la productividad y motivación laboral. (Tesis de Especialización). Universidad Sergio Arboleda: Bogotá. Recuperado el día 14 de noviembre del 2019.
- Damon, W. , Menon, J. y Bronk, KC (2003). El desarrollo del propósito durante la adolescencia . *Applied Developmental Science* , 7 , 119 - 128 . doi: 10.1207 / S1532480XADS0703_2 10.1207 / S1532480XADS0703_2
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (2000). El "qué" y el "por qué" de la búsqueda de objetivos: Necesidades humanas y la autodeterminación del comportamiento. *Psicológico Consulta*, 11, 227-268. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI. Madrid: Santillana/UNESCO. Recuperado el día 14 de noviembre del 2019

Duckworth, A. L., Steen, T. A. y Seligman, M. E. P. (2005). Psicología POSITIVA En la práctica clínica. Revisión anual de psicología clínica, 1 (1), 629-651. Recuperado el día 15 de noviembre del 2019.

Duckworth, A. L., Steen, T. A. y Seligman, M. E. P. (2005). Psicología Positiva En la práctica clínica. Revisión anual de psicología clínica, 1, 629-651. Recuperado el día 21 de agosto de 2019

Entelman, R. F. (2002). *Teoría de conflictos. Hacia un nuevo paradigma*. Barcelona, Gedisa, 2002. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

Escola de Cultura de Pau Alerta (2005) *Informe sobre conflictos, derechos humanos y construcción de paz*. Ed. Icaria, Barcelona, 2005. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

Espín, K (2019). Modelo P.E.R.M.A para incrementar la satisfacción con la vida y aumentar el florecimiento en adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito. Universidad de San Francisco de Quito USFQ

Fernandino, R. (2017) Modelo De Bienestar Empresarial, Basado En El RR.HH. Universidad Técnica Federico Santa María. Recuperado el día 27 de noviembre del 2019.

Fredrickson, B.L (2001). El valor de las emociones positivas: la ciencia emergente de la psicología positiva está llegando a comprender por qué es bueno sentirse bien. Científico estadounidense, 91 (4), 330-335. Recuperado el día 14 de noviembre de 2019.

- Frisch, M. B. (2006). *Terapia de calidad de vida: aplicar una satisfacción vital Enfoque de psicología positiva y terapia cognitiva*. New Jersey: John Wiley and Sons.
Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Gable & Haidt, (2005). *Psicología positiva*. Recuperado el día 1 de agosto del 2019.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Galtung, J. (2003). *Violencia Cultural*. Documento No. 14, Bizkaia, Gernika Gogoratuz, 2003. Recuperado el 10 de noviembre del 2018
- Garassini, M. y Camilli, C. (2012) *La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la psicología positiva*. Caracas, Venezuela. Alfa. Recuperado el día 14 de noviembre del 2019.
- González, C. (2015) “*Diálogos de paz Gobierno-FARC-EP y las oportunidades para la paz*”, en *Revista Estudios políticos*. Núm. 46, Medellín, Instituto de Estudios Políticos-Universidad de Antioquia, 2015, pp. 243-261. Recuperado el 10 de noviembre del 2018
- Gutiérrez, A. (1995). *Bienestar integral de la comunidad universitaria*. Editorial Javegraf. Bogotá. Recuperado el día 15 de noviembre de 2019.
- Hayes, S. C. (2003). *Mindfulness: method and process*. *Clinical Psychology: Ciencia and Practice*, 10(2), 161- 165. Recuperado el día 15 de noviembre de 2019.
- Hernández, B., Hidalgo, M., Salazar-Laplace, M., y Hess, S. (2007). *Colocar apego y colocar identidad en nativos y no nativos*. *Revista de psicología ambiental*, 27 (4), 310-319 <https://www.brookings.edu/wp-content/uploads/2016/06/Host-Communities-Colombia-Spanish.pdf>. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

Hernández, D., Lozano, J., Murcia, L. (2019) Aplicación E Intervención Del Modelo Perma A Docentes En Un Colegio Privado De Bogotá. Universidad San Tomás de Aquino. Recuperado el día 27 de noviembre del 2019.

Hernández-Vergel, V., Prada-Núñez, R., y Hernández-Suárez, C. A. (2018). Adaptación del perfil PERMA de bienestar subjetivo para adultos mayores institucionalizados colombianos. *Revista Ciencia y cuidado*, 15(1), 83-97.

Hill, PL , Burrow, AL , O'Dell, AC y Thornton, MA (2010). Clasificando las concepciones de propósito de los adolescentes en la vida . *El Diario de la Psicología Positiva* , 5 , 466 - 473 . doi: 10.1080 / 17439760.2010.534488 10.1080 / 17439760.2010.534488

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982018000200243&lng=pt&nrm=iso&tlng=es

Jacobson, N. S., y Truax, P. A. (1991). Importancia clínica: una estadística enfoque para definir un cambio significativo en la investigación psicoterapéutica. *Revista de Consultoría y Psicología Clínica*, 59, 12-19. Recuperado el día 21 de agosto de 2019. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

Jahoda, M. (1958). Concepto actual de salud mental positiva. Nueva York :Libro Básico. Recuperado el día 21 de agosto de 2019

Keyes, C. L. M. (1998). Bienestar Social. [Diario; Revista revisada por pares].

- Keyes, C. L. M. (2005). ¿Salud mental y / o enfermedad mental? Investigando axiomas del modelo de estado completo de salud. *Revista de Consultoría y Psicología clínica*, 73, 539-548. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- King, L.A. (2002). Ganancia sin dolor: escritura expresiva y autorregulación. En S. J. Lepore y J. Smythe (Eds.). *The Writing Cure*, Washington, DC: Asociación Americana de Psicología. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Lern, L., Adler, A., Mathew A. (2014). Un enfoque multidimensional para medir el bienestar en los estudiantes: aplicación del marco PERMA .Universidad Melbourne.
- Lima, C., Peña, E., Cedillo, C., Cabrera, V. (2017). Adaptación de perfil PERMA en una muestra ecuatoriana. *Revista Psicoeureka*, 14 (1), 1-15. Recuperado el día 21 de noviembre de 2019
- Los efectos de la disculpa y la toma de perspectiva en interpersonal perdón: un modelo de disonancia-atribución de interpersonal perdón. *Revista de Psicología Social*, 141, 494-508. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Lykken, (2000). *Psicología positiva*. Recuperado el día 18 de agosto del 2019 de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>

- M. Lupano, A. Castro, (2010), mencionan a Seligman & Csikszentmihalyi. Psicología positivas: análisis del surgimiento. Recuperado el día 18 de agosto del 2019 de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Martínez, A., Plata, D., Ferraro, E., Blandón, J., (2017) Prácticas Intraorganizacionales Para Fortalecer La Felicidad Laboral. Universidad de Antioquia. Recuperado el día 27 de noviembre del 2019.
- McDonald, (2010). *Afectaciones Psicológicas, Estrategias de Afrontamiento y Niveles de Resiliencia de Adultos Expuestos al Conflicto Armado en Colombia* <http://www.redalyc.org/pdf/804/80444652009.pdf>. Recuperado el 10 de noviembre del 2018
- Merino-Tejedor, E., y Lucas-Mangas, S. (2016). La autoeficacia y la autorregulación como variables moderadoras del estrés laboral en docentes de educación primaria. *Universitas Psychologica*, 15(1), 205-218. Recuperado el día 14 de noviembre del 2019.
- Millán, A. C., García-Álvarez, D. J., & D'Aubeterre López, M. E. (2014). Efecto de la inteligencia emocional y flujo de trabajo sobre estresores y bienestar psicológico: análisis de ruta en docentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(1), 207-228.
- Morelli, L. M. (2004) *Una mirada al Catatumbo, Gobernación Norte de Santander, san José de Cúcuta, Agosto 2004.* <http://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/14131/DI%20CSH%20Catatumbo%20web.pdf?sequence=5>. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

- Olave, G. (2011) “*El proceso de paz en Colombia según el Estado y las FARC-EP*”, en Revista discurso y sociedad, Vol 7, Num 2, 2011, pp 344-349. Recuperado el 10 de noviembre del 2018
- ONU, (2017). Conflicto armado. Recuperado el día 29 de noviembre del 2019.
- Padrós, F., Gutiérrez, C.Y. y Medina, M.A. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán (México). *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(2), 221-230. Recuperado el día 27 de noviembre del 2019.
- Palma, M. (2013), *Acerca el postconflicto en Colombia, elementos para definir su alcance y gestión, y la implementación de políticas públicas*, Bogotá, Observatorio de Política & Estrategia en América Latina-OPEAL, 2013, pp. 1 y 2. Recuperado el 10 de noviembre del 2018
- Peiró, J. (2008) Valoración de riesgos psicosociales y estrategias de prevención: el modelo AMIGO como base de la metodología Prevenlab/Psicosocial. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 15, 267-314. Recuperado el día 27 de noviembre del 2019.
- Pennebaker, J. W. y Segal, J. (1999). Formando una historia: los beneficios para la salud de narrativa *Revista de psicología clínica*, 55, 1243-1254. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Pizarro, E. (2002). *Colombia: ¿guerra civil, guerra contra la sociedad, guerra antiterrorista o guerra ambigua?* *Análisis Político*, N° 46, Pag 164-180 http://www.academia.edu/35914791/Colombia_guerra_civil_guerra_contra_la_sociedad_guerra_antiterrorista_o_guerra_ambigua. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

- Resick, P. A. (2001). *PostrumáticoTrastorno de estrés*. (Ed.),Manual clínico de trastornos psicológicos: Manual de Tratamiento Paso a Paso (3 Ed.) (Pp.60-113). Nueva York. Recuperado el 10 de noviembre del 2018
- Rodríguez, A(2009) Los jóvenes experimentan malestar psicológico debido a su físico durante toda la adolescencia. Universidad del País Vasco (UPV/EHU). Ciencias Sociales. Recuperado el día 04 de diciembre de 2019
- Rogers, C. R. (1963). Tendencia actualizada en relación con los "motivos" y a la "conciencia". Simposio de Nebraska sobre motivación. Lincoln: Prensa de la Universidad de Nebraska. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Ryff, C. D. y Singer, B. (1998). Los contornos de la salud humana positiva. Consulta psicológica, 9, 1-28. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- S. Andrade, L. Camacho, (2917). Bienestar psicológico, satisfacción laboral y felicidad en los trabajadores de empresas de transporte interdepartamental. Universidad Simón Bolívar. Cúcuta, Colombia. Recuperado el día 2 de noviembre del 2019.
- Scottish Executive (2005).Programa nacional para mejorar la mentalidad Salud y bienestar Abordar las desigualdades en salud mental en Escocia. Edinburgo: Centro Escocés de desarrollo para la Salud Mental. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Seligman & Christopher, (2000). Emociones positivas. Recuperado el día 18 de agosto del 2019 de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>

- Seligman & Christopher, (2000). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. Recuperado el día 1 de agosto del 2019. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011
- Seligman, (2005). Aportes de la psicología positiva. Recuperado el día 1 de agosto del 2019. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011
- Seligman, (2005). Emociones positivas. Recuperado el día 18 de agosto del 2019 de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
- Seligman, M(2000). Psicología Positiva. American Psychologist, 55(1), 5-14. Recueperado el día 20 de julio del 2019 de <file:///C:/DisenoYAplicacionDeUnProgramaDeIntervencionPsicoso-5645403.pdf>
- Seligman, M. E. P. y Pawelski, J. O. (2003). Psicología positiva: preguntas frecuentes. Psicológico Consulta, 14 (2), 159-163. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. y Parks, A.C. (2006). Psicoterapia positiva. Psicólogo estadounidense, 61, 774-788. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Seligman, M.E.P. (2011) Flourish: una nueva visión visionaria de la felicidad y el bienestar. NuevoYork: prensa libre. Recuperado el día 14 de noviembre del 2019.

- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K. y Share, T. (2002). Metas personales y crecimiento psicológico: probar una intervención para mejorar el logro de objetivos e integración de la personalidad. *Diario de la personalidad*, 70, 5-31. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Smith, D. (2009). *Conflicto armado colombiano*. Politóloga, Pontificia Universidad Javeriana (Bogotá, Colombia). <http://www.redalyc.org/pdf/3596/359633164010.pdf> Recuperado el 10 de noviembre del 2018
- Snyder, C. R. (2000). *Manual de esperanza: teoría, medidas y aplicaciones*. Nueva York: Academic Press. Recuperado el día 21 de agosto de 2019
- Strumpfer, (2004). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*. Recuperado el día 18 de agosto del 2019 de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
- Tamayo, H. (2015) *Conflicto armado en Colombia: factores, actores y efectos múltiples*. *Revista el Mundo, Derechos humanos* Vol, 12. Recuperado el 10 de noviembre del 2018
- Tarragona, M. (2013). *Psicología positiva y terapias constructivas: Una propuesta integradora*. *Terapia psicológica*, 1(31), 115-125. Recuperado el día 21 de noviembre de 2019

Taylor, L. (2011). *Relaciones entre la violencia, salud mental, participación ciudadana, y actitudes hacia la justicia transicional en la Costa Caribe de Colombia*. Palabra, 12, 166-183. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

The Journal of Positive Psychology, (2005). Recuperado el día 1 de agosto del 2019.
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>

Torres, L. (2015) Los beneficios del Optimismo, psicología positiva en Colombia. Fundamentos de Psicología Positiva. Recuperado de <http://www.psicologiapositiva.com.co/post/los-beneficios-del-optimismo/>

Uprimny, R. (2006). *“Las enseñanzas del análisis comparado: procesos transicionales, formas de justicia transicional y el caso colombiano”*, en Rodrigo Uprimny, Ed. *¿justicia transicional sin transición? Verdad, justicia, y reparación para Colombia*, Bogotá, De justicia, 2006, pp. 19-41. Recuperado el 10 de noviembre del 2018

V. Hernández, R. Prada, (2018). Bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia. Universidad Francisco José de Caldas. Recuperado el día 2 de noviembre del 2019.

Vázquez, C(2009) (EDS) psicología positiva aplicada. Bilbao: Descle de Brower. Recuperado el día 20 de julio del 2019

Anexos

1. *Consentimiento Informado*

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, identificado con cédula de ciudadanía número _____ de _____, actuando en calidad y en total uso de mis facultades mentales, manifiesto mi aceptación voluntaria del trabajo de investigación, el programa de psicología de la Universidad de Pamplona, el cual me ha sido claramente explicado.

Entiendo que toda la información es confidencial, se mantendrá custodiada y no será divulgada ni entregada a ninguna institución externa o individuo sin mi consentimiento expreso, excepto cuando la orden de entrega provenga de una autoridad judicial competente. También entiendo y por lo tanto estoy de acuerdo con la necesidad de quebrantar este principio de confidencialidad en caso de presentarse situaciones que pongan en grave peligro mi integridad física o mental o la de algún miembro de la comunidad.

Autorizo a la Psicóloga(o) en formación Estefania Puentes y Sofia Vivas, el programa de psicología de la Universidad de Pamplona, para que consulte mi caso con otros profesionales, si en algún momento se requiere.

En forma expresa manifiesto a usted que he leído y comprendido íntegramente este documento, por lo cual acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven.

Nombres y apellidos:

FIRMA

CIUDAD Y FECHA

CC No

2. Formato de Evaluación de Expertos

EVALUACIÓN DE EXPERTOS

Fecha: _____

Cordial Saludo,

Estimado evaluador, usted ha sido invitado a participar en el proceso de validación de un instrumento de recolección de información (entrevista semiestructurada) los cuales evalúan los componentes (emociones positivas, compromiso, significado, sentido y logro) y como se ven influenciadas las áreas de ajustes, diseñados por las psicólogas en formación; **Alba Estefania Puentes Sequera**, identificada con el código N° 1090511614 y **Mishel Sofia Vivas Arenas**, identificada con el código N° 1090503257, de la Universidad de Pamplona. Este instrumento está dirigido a una víctima de conflicto armado; con el fin de evaluar su estado psicológico, orientado al planteamiento de un plan de intervención que promueva el bienestar psicológico. Se genera el presente formato que servirá para que usted pueda dar sus apreciaciones; este procedimiento es una fase fundamental para dar continuidad al trabajo de grado titulado “*Descripción del bienestar psicológico de una víctima del conflicto armado por medio del modelo PERMA orientado al diseño de un modelo de intervención desde la psicología positiva. estudio de caso único.*”, cuyo objetivo general es “*Describir el estado psicológico de una víctima del conflicto armado, por medio del Modelo PERMA orientado al planteamiento de un Plan de intervención que promueva el bienestar psicológico.*”

De antemano agradecemos sus aportes, esto permitirá validar el instrumento preestablecido para su posterior mejora y aplicación. A continuación, encontrará una serie de ítems o preguntas, donde marcará con un x la casilla que considere conveniente; además de esto, podrá hacer recomendaciones en la columna de observaciones.

1. Identificación del Experto:

Nombre y Apellido: _____

Instituto donde Trabaja: _____

Título de Pregrado: _____

Nº de Tarjeta Profesional: _____

Título del último Postgrado: _____

Instrumento de Evaluación N° 1

Entrevista semiestructurada

Categoría I: Emociones Positivas			
Las emociones se conceptualizan mejor como sentimientos que generalmente tienen elementos fisiológicos, y cognitivos, que influyen en el comportamiento, así mismo comienzan con la evaluación del significado personal de algún evento, luego estas desencadenan respuestas que se pueden presenciar mediante: la expresión facial, el procesamiento cognitivo y los cambios fisiológicos (Feldman, 2014).			
Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observación
1. ¿Qué la hace feliz?			
2. ¿Cuáles actividades le interesa o le gusta realizar?			
3. ¿Qué fortalezas cree que usted tiene?			
4. ¿Cómo cree que es la mejor manera de solucionar de los problemas?			
5. ¿Qué percepción tiene ahora de sus problemas, desde que se alejó de la zona de conflicto?			
Categoría II: Compromiso			

Se refiere a una conexión psicológica profunda. A estos niveles completos de atención se los ha definido como un estado de flujo, como un estado óptimo de concentración en una tarea intrínsecamente motivadora. Se dice que una persona está experimentando el flujo cuando se encuentra en un estado de concentración que implica un profundo estado de atención en una actividad, esta es una experiencia tan placentera que la persona que la experimenta quiere experimentar este flujo una y otra vez. (Keller & Bless, 2008).

Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observación
6. ¿Qué actividades le generan placer al realizar?			
7. ¿Tiene algún desafío actualmente? ¿En qué situación emocional se encuentra respecto a él?			
8. ¿ha superado algún reto difícil?			
9. ¿Qué actividades ha realizado que le han hecho sentir orgullosa de sí mismo?			
10. ¿Con que actividades pierde la noción del tiempo, porque le gusta realizarlas?			

Categoría III: Relaciones

El apoyo social y las relaciones con los demás es uno de los mejores antídotos contra las "desventajas" de la vida y una forma confiable de sentirse bien. Además, ayuda a que

percibamos a los demás de forma más positiva y fomenta la sensación de interdependencia y colaboración. (Seligman, 2007).

Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observación
11. ¿Con quién mantiene una relación positiva?			
12. ¿Ha conocido alguna vez a una persona que lo ha hecho sentir realmente bien? ¿De esas personas que siempre hacen que uno se sienta importante y satisfecho?			
13. ¿Cuándo se dan situaciones difíciles, el poder pedir ayuda a otras personas facilita llegar a una solución de manera rápida y eficiente?			
14. ¿Quién le genera un apoyo emocional y por qué?			
15. ¿Cuenta con personas que le han contribuido positivamente en su vida?			

Categoría IV: Sentido

Dentro de la psicología positiva, en especial de este modelo se resalta la importancia de que la vida tenga significado. Según Seligman (2014), el sentido se refiere a tener un propósito y dirección en la vida. Las personas que afirman tener vidas más significativas a menudo también informan que están bastante felices.

Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observación
16. ¿Cuál es exactamente su prioridad hoy, esta semana y este año?			
17. Qué sería de la vida, si no tuviéramos el valor de intentarlo de nuevo, ¿intentarías algo de nuevo en lo que no le haya salido bien?			
18. ¿considera que tener éxito es importante? Por que			
19. ¿Qué cosas consideras importantes para usted en estos momentos?			

Categoría V: Logro

El logro se entiende mejor cuando vemos a las personas plantearse objetivos, progresar hacia ellos y lograr resultados (Butler y Kern, 2014). También, hace referencia a la fuerza a la vida de las personas. Cuando se consigue una meta, esto tiene impacto en el cerebro, se genera dopamina lo que provoca una sensación de placer. A la vez, la dopamina activa los circuitos del cerebro que hace que las personas tengan ganas de marcarse nuevas metas, activando así el circuito del logro.

Pregunta	Pertinente	No Pertinente	Observación
20. ¿Cuáles son sus objetivos a mediano y a largo plazo?			
21. ¿las actividades que realiza día a día apuntan al			

desarrollo y cumplimiento de objetivos?			
22. ¿Qué cosas significativas ha logrado en su vida?			
23. ¿Cuál es legado que le desea dejar a su familia?			

ACEPTADO _____ NO ACEPTADO _____

Firma del validador _____

No. Identificación _____

3. Escala PERMA

1. En general, ¿en qué medida lleva una vida decidida y significativa?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Completamente

2.

¿Cuánto tiempo siente que está progresando para lograr sus objetivos?

0 - Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Siempre

3.

¿Con qué frecuencia te absorbes en lo que estás haciendo?

0 - nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Siempre

4.

En general, ¿cómo diría que es su salud?

0 - Terrible 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Excelente

5.

En general, ¿con qué frecuencia te sientes alegre?

0 - Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - siempre

6.

¿En qué medida recibe ayuda y apoyo de otros cuando la necesita?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Completamente

7. En general, ¿con qué frecuencia te sientes ansioso?

0 - Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Siempre

8.

¿Con qué frecuencia logra los objetivos importantes que se ha fijado?

0 - Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Siempre

9.

En general, ¿hasta qué punto siente que lo que hace en su vida es valioso y valioso?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Completamente

10.

En general, ¿con qué frecuencia te sientes positivo?

0 - Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Siempre

11. En general, ¿hasta qué punto te sientes emocionado e interesado en las cosas?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Completamente

12.

¿Qué tan solo te sientes en tu vida diaria?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Completamente

13.

¿Qué tan satisfecho está con su salud física actual?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Completamente

14.

En general, ¿con qué frecuencia te sientes enojado?

0 - Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Siempre

15.

¿Hasta qué punto te has sentido amado?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Completamente

16. ¿Con qué frecuencia puede manejar sus responsabilidades?

0 - Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Siempre

17.

¿En qué medida generalmente siente que tiene un sentido de dirección en su vida?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -
Completamente

18.

En comparación con otros de su misma edad y sexo, ¿cómo está su salud?

0- Terrible 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Excelente

19.

¿Qué tan satisfecho estás con tus relaciones personales?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -
Completamente

20.

En general, ¿con qué frecuencia te sientes triste?

0 - Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Siempre

21.

¿Con qué frecuencia pierdes la noción del tiempo mientras haces algo que disfrutas?

0 - Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 - Siempre

22.

En general, ¿en qué medida te sientes satisfecho?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -
Completamente

23.

Tomando todas las cosas juntas, ¿qué tan feliz dirías que eres?

0 - Para nada 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -
Completamente

4. Escala de Satisfacción con la vida

A continuación, hay cinco afirmaciones con las cuales usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Lea cada una de ellas y después marque en el listado desplegable que aparece junto a cada afirmación y seleccione la respuesta que mejor describa en qué grado está de acuerdo o en desacuerdo.

1. En la mayoría de los aspectos, mi vida se acerca a mi ideal.

- Fuertemente de acuerdo
- De acuerdo
- Ligeramente de acuerdo
- Ligeramente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Fuertemente en desacuerdo

2. Las condiciones de mi vida son excelentes.

- Fuertemente de acuerdo
- De acuerdo
- Ligeramente de acuerdo
- Ligeramente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Fuertemente en desacuerdo

3. Estoy completamente satisfecho/a con mi vida.

- Fuertemente de acuerdo
- De acuerdo
- Ligeramente de acuerdo
- Ligeramente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Fuertemente en desacuerdo

4. Hasta ahora, he conseguido las cosas más importantes que quiero en la vida.

- Fuertemente de acuerdo
- De acuerdo

- Ligeramente de acuerdo
- Ligeramente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Fuertemente en desacuerdo

5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría nada

- Fuertemente de acuerdo
- De acuerdo
- Ligeramente de acuerdo
- Ligeramente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Fuertemente en desacuerdo