



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2015/2016

Convocatoria Junio

Modalidad: Programa de intervención

Título: Programa de Intervención en pacientes con cáncer desde la psicología positiva

Autor: Elia Martínez Belmonte

Tutora: Yolanda Quiles Marcos

Elche a 17 de junio de 2016

Índice

	Página
1. Resumen.....	1
2. Introducción.....	2
3. Método.....	5
4. Resultados	7
Sesión 1.....	9
Sesión 2.....	10
Sesión 3.....	11
Sesión 4.....	12
Sesión 5.....	13
Sesión 6.....	15
Sesión 7.....	17
Sesión 8.....	18
5. Conclusiones.....	18
6. Referencias bibliográficas.....	20
Anexo 1.....	25
Anexo 2.....	26
Anexo 3.....	27

RESUMEN

Este trabajo tiene el objetivo de desarrollar un programa de intervención en pacientes con cáncer desde la psicología positiva. Esta perspectiva es una rama de la psicología que se centra en el estudio del funcionamiento óptimo de las personas, de los procesos que subyacen en las habilidades, capacidades y emociones positivas del ser humano. Aporta factores relevantes como son el optimismo, resiliencia, fortalezas y felicidad. Mediante este enfoque, se pretende impulsar dichas cualidades y emociones a través de sesiones en pacientes que cursan la enfermedad de cáncer. Dicha enfermedad genera numerosas consecuencias negativas, como son estrés y miedo, por ello esta propuesta de programa persigue lograr potenciar las herramientas y emociones positivas que poseen las personas con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el afrontamiento a través del desarrollo de ocho sesiones, realizadas cada dos semanas y de diferente temática, que incluye una evaluación pre y post intervención con diversos cuestionarios sobre el optimismo, creencias y expectativas de la enfermedad, calidad de vida y afrontamiento.

Palabras clave: Psicología positiva, Emociones positivas, Optimismo, Felicidad, Resiliencia, Cáncer.

ABSTRACT

This work has the aim of presenting a program of intervention in patients with cancer from the positive psychology. This perspective is a branch of the psychology that centres on the study of the ideal functioning of people, of the processes which underly in the human beings' skills, capacities and positive emotions. It contributes to relevant factors such as optimism, resilience, strengths and happiness. By this point of view, one tries to drive the above mentioned qualities and emotions through sessions in patients who suffer from the disease of cancer. This disease generates numerous negative consequences, like stress and fear, so this proposal chases to manage to promote the tools and positive emotions that people possess tries so as to improve the quality of life and the way of tackling the problem by the development of eight sessions realized every two weeks and different themes, which includes an evaluation pre and post intervention with diverse questionnaires about optimism, beliefs and expectations of the disease, quality of life and the way of tackling the problem.

Key words: Positive psychology, Positive emotions, Optimism, Happiness, Resilience, Cancer.

1. Introducción

Tradicionalmente, a lo largo de la historia de la psicología, el objeto de estudio y desarrollo teórico se ha centrado en los aspectos negativos, es decir, en las emociones negativas, dando lugar a un enfoque patológico. Esta inclinación puede estar causada, en parte, por el período vivido en la Segunda Guerra Mundial, en el que esta ciencia mostraba ser una disciplina orientada a la curación y reparación de daños (Seligman & Christopher, 2000).

Sin embargo, desde hace unos años, la psicología ha intentado buscar un equilibrio entre las diferentes orientaciones, por lo que se ha centrado en el estudio de variables positivas, en los aspectos positivos que por naturaleza poseen las personas, originando una nueva corriente conocida como la Psicología Positiva. Este nuevo enfoque es fundado por Martin Seligman, y se define como “el estudio científico de las experiencias positivas, de los rasgos individuales positivos, de las instituciones que facilitan su desarrollo y de los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos y previenen o reducen la incidencia de la psicopatología” (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

La Psicología Positiva es una rama de la psicología “centrada en estudiar y comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes del ser humano” (González, 2004). Martin Seligman (1999) considera que es el “estudio científico del funcionamiento óptimo del ser humano”. Algunos de los constructos o aspectos elementales de la psicología positiva son el estudio de la resiliencia, las fortalezas del carácter (como el optimismo), las buenas relaciones, las emociones positivas, así como las fortalezas y virtudes del ser humano.

La resiliencia hace referencia a “la capacidad que la persona tiene de recuperación después de sufrir una situación compleja, estresante, adaptándose de manera positiva y creativa a las adversidades, superándolas y, en general, sintiéndose regenerada, fortalecida y transformada para mejor” (Fernández-Abascal, 2009). Según Adolphs (2005), una emoción positiva es un “cambio fásico, concertado, generalmente adaptativo, de múltiples sistemas fisiológicos en respuesta a la evaluación de un estímulo que es valorado como agradable”.

Peterson y Seligman (2004) consideran que existen 24 fortalezas delimitadas en seis virtudes, las cuales quedan reflejadas en la tabla 1.

Tabla 1.

Clasificación de Fortalezas VIA (tomado de Peterson y Park, 2009).

1.Sabiduría y conocimiento

Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas.

Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar.

Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos.

Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento.

Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.

2.Coraje

Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina.

Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.

Persistencia: finalizar lo que uno empieza.

Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.

3.Humanidad

Bondad: hacer favores y ayudar a los demás.

Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás.

Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.

4.Justicia

Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.

Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo.

Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

5.Contención

Capacidad de perdonar: perdonar a aquellos que nos han hecho daño.

Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.

Prudencia: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir.

Autorregulación: regular lo que uno siente y hace.

6.Trascendencia

Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia, o la destreza en todos los ámbitos de la vida.

Gratitud: ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.

Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.

Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás.

Religiosidad: tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida.

Fernández-Abascal (2009) expresa que “las virtudes y las fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana, y una actividad congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima”.

Desde esta perspectiva, se han realizado diversas aportaciones a las diferentes disciplinas, como son el área de salud, clínica, trabajo y organización. Con respecto al campo de salud y clínica, se ha demostrado en numerosas investigaciones que el afecto positivo puede llegar a reducir el riesgo de enfermedad y contribuir a la recuperación.

Las personas que presentan mayor afecto positivo tienen hasta casi tres veces más probabilidades de recuperación un año después de problemas de salud como un ataque cardíaco, una apoplejía o una fractura de cadera (Ostir et al, 2002). Una de las investigaciones reflejada en la obra de Seligman (2003) contemplaba las autobiografías de más de 100 monjas y se observó que aquellas que incluían en sus memorias expresiones y emociones positivas, eran más longevas que las que omitían tales aspectos. Además, como se refleja en el artículo de Vázquez y Castilla (2007), existe relación entre el optimismo disposicional y una mayor resistencia a los efectos psicológicos y biológicos del estrés y de las enfermedades.

También se ha demostrado como el afecto positivo puede tener una gran aportación en diversas enfermedades, como es el cáncer, pues como se ha probado, tener un mayor afecto positivo está vinculado a una mejor calidad de vida en el paciente con cáncer (Laidlaw, 1996). Las personas más optimistas muestran “mejor ajuste psicológico tras un diagnóstico de cáncer de mama” (Epping-Jordan, 1999) y “una mayor tendencia a afrontar de modo activo su situación tras la cirugía de mama” (Carver, 1993), por lo que potenciar los constructos que subyacen la psicología positiva puede tener consecuencias positivas en esta enfermedad.

Según la OMS (2015), el cáncer es considerado una de las principales causas de muerte del mundo y que puede dañar cualquier zona del organismo. Se caracteriza por la rápida proliferación de células anormales que se expanden a otros órganos que no son los habituales, originando metástasis. Almudena Prieto (2004) considera que dicha enfermedad genera en las personas estrés, pues la mayoría la considera como una situación amenazante. Los resultados de diversos estudios, demuestran que el afecto positivo se relaciona con una mayor calidad de vida en los pacientes con cáncer, “mejores hábitos de consumo y de autocuidado, mejor calidad y cantidad de sueño y más ejercicio físico” (Lyubomirsky et al., 2005; Vázquez y Castilla, 2007).

También se ha demostrado que las personas optimistas, que padecen cáncer, pueden “tener una mejor supervivencia y respuesta inmune (Allison, Guichard, Fung y Gilain, 2003; Aspinwall y Tedeschi, 2010a; Carver et al., 2005), además de “menores niveles de ansiedad durante los tratamientos, y mejor calidad de vida previa y posterior al diagnóstico” (Carver et al., 2010; David, Montgomery y Bovbjerg, 2006; Lee, Cohen, Edgar, Laizner y Gagnon, 2006).

Es por todo lo citado, los estudios revisados y las consecuencias y efectos que puede originar la práctica de la psicología positiva, el interés y necesidad por llevar a cabo un programa de intervención en pacientes con cáncer basado en la psicología positiva con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el afrontamiento de estos pacientes.

2. Método

Esta propuesta de programa de intervención va dirigida a personas que actualmente padecen cáncer, con una edad comprendida entre los 20 y 60 años, pues los pacientes que acuden a la asociación que, a continuación se va a describir, tienen una edad que se encuentra dentro de ese intervalo.

El lugar donde se va a llevar a cabo el proyecto es una asociación de apoyo a personas afectadas por el cáncer, localizada en Orihuela (Alicante) y cuyo nombre es “Más Vida”. Esta institución surgió en el año 2007 y está orientada tanto a personas que padecen la enfermedad como a las personas que las rodean y conviven con dicha enfermedad.

Con respecto a las sesiones programadas, este proyecto engloba ocho sesiones, con una duración de dos horas cada una, realizando una sesión cada dos semanas, de manera que entre cada una de ellas se consoliden las actividades e información que contienen.

Para cada una se habilitará un aula y materiales requeridos para las actividades. Para la aplicación del programa se fomentará un estilo participativo, pues se quiere lograr un papel activo por parte de los integrantes y conseguir que se impliquen.

Antes de iniciar el programa se evaluará a los participantes con los siguientes cuestionarios:

Cuestionario diseñado por Barthe (1997).

Este test, elaborado por Emma Barthe, está basado en la obra de Harold Benjamin. A través de este cuestionario, se podrá averiguar las expectativas y creencias que los participantes

poseen sobre su enfermedad, valorar lo que para ellos significa verse perjudicados por el cáncer. Además, la persona podrá “distinguir cuáles son sus creencias reales en relación a su enfermedad y diferenciar las positivas y favorecedoras de la salud de las negativas e inhibitoras de la curación” (Barthe, 1997). Engloba 25 preguntas de tipo dicotómicas (Sí/No). (Anexo 1)

LOT-R (“Life Orientation Test”)

La versión original de este cuestionario fue desarrollado por Scheier, Carver y Bridges (1994), pero para proceder a pasarlo a los participantes se elige su versión española, realizada por Otero, Luengo, Romero Gómez y Castro (1998). El cuestionario LOT-R es una versión revisada del LOT, está formado por 10 ítems con escala de respuesta Likert de 5 puntos, siendo el objetivo de 6 de ellos (tres redactados en sentido positivo y los otros tres en negativo) medir el optimismo disposicional, los otros son distractores.

Scheier, Carver y Bridges definen el optimismo disposicional como “la tendencia de las personas a esperar resultados positivos o favorables en sus vidas y como una expectativa generalizada de resultados positivos” (1994). En población española, ha mostrado un valor Alfa de Cronbach igual a 0,75 (Remor et al. 2006) (Anexo 2)

WHOQOL-BREF (“The World Health Organization Quality of Life”)

Este cuestionario ofrece una visión sobre la calidad de vida percibida por la persona y es una herramienta derivada del WHOQOL-100. La versión original de este cuestionario es de la OMS y la versión española fue desarrollada por Lucas (1998). Consta de 26 ítems con una escala de respuesta Likert con 5 opciones, siendo dos de ellos preguntas generales sobre la calidad de vida y satisfacción con el estado de salud, mientras que el resto originan un perfil de calidad de vida en cuatro dimensiones, que son: salud física, psicológica, relaciones sociales y medio ambiente.

Sus resultados se emplean para comprobar los cambios en la calidad de vida de la persona por la enfermedad, decretar valores pronósticos de la misma, así como contemplar intervenciones. Determinan las percepciones de la persona, su tiempo de referencia es de dos semanas y es autoadministrado por el paciente. Hay estudios que demuestran que este cuestionario ha mostrado un valor de Alfa de Cronbach de 0,88 (Espinoza, Osorio, Torrejón, Lucas-Carrasco y Bunout, 2011). (Anexo 3)

CAEPO (“Cuestionario de Afrontamiento al Estrés para Pacientes Oncológicos”)

Por último, para evaluar el estilo de afrontamiento de cada participante, se utilizará este cuestionario, diseñado por González (2004), que determinará si el paciente tiene un afrontamiento positivo, negativo o no definido. Sirve para obtener información de las estrategias de afrontamiento que la persona emplea ante una situación de estrés, ya sea por la enfermedad, su ambiente o las terapias realizadas.

Esta prueba, consta de 40 ítems y 7 escalas, 20 de estos ítems conforman tres escalas: Enfrentamiento y Lucha activa (evalúa las estrategias que posee la persona que tienen una percepción optimista en referencia a la enfermedad), Autocontrol y Control emocional (evalúa las habilidades que hacen que la persona responda de manera activa empleando conductas que disminuyan el estado emocional negativo) y Búsqueda de apoyo emocional (evalúa la valoración que hace la persona sobre el apoyo social percibido).

Los otros 20 configuran las escalas de Ansiedad y Preocupación ansiosa (evalúa las estrategias en las que el paciente evalúa la situación amenazante), Pasividad y Resignación pasiva (evalúa las estrategias en las que se valora la situación como grave, en la que no se ve capaz de afrontarla), Huida y Distanciamiento (evalúa las estrategias en las que el sujeto intenta escapar de la realidad) y Negación (evalúa los comportamientos de negación del paciente sobre la enfermedad). La fiabilidad del cuestionario es alta, pues en todas las escalas se observa una media de alfa de Cronbach de 0,88 (González, 2008).

3. Resultados

Objetivo general:

- Mejorar la calidad de vida de los pacientes y afrontamiento de la enfermedad

Objetivos específicos:

Al finalizar el programa, el paciente será capaz de...

- ✓ Disponer de información sobre la enfermedad y sobre las complicaciones que pueden surgir
- ✓ Adquirir información sobre las emociones positivas y sus consecuencias
- ✓ Minimizar las emociones negativas asociadas a la enfermedad
- ✓ Potenciar el sentimiento de valía personal
- ✓ Adquirir habilidades de reconocimiento de sentimientos

- ✓ Adquirir habilidades de expresión de sentimientos
- ✓ Recuperar el nivel de funcionamiento personal (psicológico, familiar y social)
- ✓ Terapia grupal

En la siguiente tabla se presenta las sesiones que conforman el programa, así como sus objetivos:

Tabla 2
Sesiones y objetivo

Sesión	Título	Objetivo
1	“Bienvenidos”	Introducción del programa: Presentación del profesional y participantes; Administrar cuestionarios pre intervención.
2	“Descubre más”	Definir, entender el proceso de enfermedad, detectar los mitos existentes sobre el cáncer y proporcionar información válida, así como entrenar en relajación.
3	“Emociónate positivamente”	Definir las emociones positivas y sus características y conocer las consecuencias de las mismas.
4	“Volviendo a mirarte”	Potenciar el sentimiento de valía personal y optimismo
5	“Musicoterapia”	Reconocer y expresar los propios sentimientos

6	“Da un giro positivo”	Minimizar las emociones negativas
7	“Volver a ser yo”	Recuperar el nivel de funcionamiento personal
8	“Ponlo a prueba”	Dinámica grupal, comentar impresiones y experiencias; Administración cuestionario post intervención

SESIÓN 1

Título: ¡Bienvenidos!

Objetivo: Presentación del programa. Pase del cuestionario de Barthe para comprobar las expectativas y creencias que poseen los participantes. Interactuar con ellos para entablar una relación profesional y crear un buen clima

Descripción: La sesión comienza con la presentación del programa y de los profesionales. Se les explica cuál es el objetivo de este programa, qué es la psicología positiva, el número y contenido de las sesiones, la duración y el procedimiento de cada una y se les presenta los profesionales que impartirán las actividades.

Posterior a ello, se les explica que se les van a pasar un cuestionario, que consta de 25 preguntas y cuya finalidad es conocer sus perspectivas y creencias sobre la enfermedad, otro formado por 10 ítems, con el objetivo de medir el optimismo disposicional, un cuestionario sobre calidad de vida elaborado por 26 ítems y por último un cuestionario de afrontamiento al estrés, formado por 40 ítems.

Duración: 120 minutos

Material: Power point, proyector, cuestionarios, aula.

SESIÓN 2

Título: Descubre más

Objetivo: Proporcionar información detallada de la enfermedad de cáncer, así como mostrar los mitos implantados en la sociedad y contrastarlos con la realidad, de manera que los participantes tengan una información verídica.

Descripción: En esta sesión se pretende definir y comprender qué es la enfermedad, cómo se produce y explicar algunas técnicas que puedan mejorar el proceso de enfermedad como la relajación. El profesional explicará dichas técnicas apoyándose con videos para que quede más claro y después se pondrán en práctica.

Además, durante el desarrollo de la sesión, se pretende mostrar a los participantes una serie de mitos que circulan en nuestra sociedad y que puede llevar a grandes confusiones.

Se presentará las siguientes incógnitas:

-“¿Los edulcorantes artificiales pueden causar cáncer?”

Las investigaciones realizadas con estos productos han demostrado que no hay evidencia alguna que muestre que este tipo de edulcorantes puedan causar cáncer.

-“¿Es cierto que los móviles producen cáncer?”

No es cierto, como demuestran numerosos estudios, pues esta enfermedad se genera por mutaciones genéticas y los móviles transmiten un tipo de energía que es de baja frecuencia por lo que no deteriora los genes.

- “¿Existe alguna hierba medicinal que pueda sanar la enfermedad?”

No, de hecho algunas pueden perjudicar el tratamiento, motivo por el cual, el paciente debe preguntar a su médico si toma alguna de estas sustancias.

-Si algún familiar ha padecido cáncer, “¿puede que yo también lo tenga?”

No necesariamente, el porcentaje de heredar esta enfermedad de los padres es bajo (5-10%).

-Si ningún familiar ha tenido cáncer, “¿no existe ningún riesgo de que yo lo tenga?”

No, hay numerosos factores que pueden influir en desarrollar esta enfermedad (tabaco, alimentación, etc.)

-“¿Es cierto que si tengo cáncer sentiré dolor, por este motivo sabré que padezco esta enfermedad y sólo debo hacerme la prueba cuando lo sienta?”

Puede que sientan dolor pero quizás no, por ello es necesario contactar con el médico y realizar la prueba requerida.

Para continuar con el taller, se explicará cómo técnica para mejorar los niveles de ansiedad la relajación muscular progresiva, cuyo objetivo es lograr relajar los diferentes grupos musculares. Es importante aclarar que mediante esta técnica, se tensa los músculos antes de relajar para lograr diferenciar el momento en que esas partes están tensas y es necesario que se relajen.

Se explica el tiempo requerido para tensar y relajar los músculos y con los grupos musculares que se deben realizar (frente, ojos, nariz, cuello, etc.). El profesional mostrará el procedimiento para que quede más claro.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=RbQ-RZPPaE>

Duración: 120 minutos

Material: Power point, proyector, aula

SESIÓN 3

Título: Emociónate positivamente

Objetivo: Definir las emociones positivas, sus características y los efectos que producen

Descripción: Para comenzar la sesión, se les pregunta qué piensan que son las emociones positivas y, posterior a ello, el profesional hace una introducción para definir las. Después, se les pide que en una hoja escriban las emociones positivas que experimentan en su día a día y se les proporciona una tabla que recoge la actividad, sentido, placer, tiempo y deseo, cuyo objetivo es evaluar el nivel de felicidad y potenciar las actividades placenteras.

En la columna de actividad, se escriben las acciones que se llevan a cabo del día, en la segunda columna, el sentido que hallan en dicha actividad, en la tercera el placer experimentado, en la cuarta el tiempo empleado y en la quinta columna, expresar si desearías pasar más o menos tiempo con esa actividad.

Posterior a ello, se proyecta un modelo de influencia del afecto positivo sobre la salud de Pressman y Cohen (2005). A través de esto, se pretende facilitar a los participantes información detallada sobre las consecuencias o efectos que tienen las emociones positivas.

Este modelo representa la influencia o dominio que posee el estrés sobre el sistema fisiológico y como el afecto positivo ejerce de amortiguador del estrés, disminuyendo los efectos nocivos que éste provoca sobre el organismo. Refleja que las personas que tienen un mayor afecto positivo no poseen tantos conflictos sociales, por lo que tienen menos estresores a los que enfrentarse, poseen mejores estrategias de afrontamiento y redes sociales (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009).

Una vez explicada la teoría, se realizará una actividad en la que el profesional pedirá a los participantes que escriban una situación en la que se hayan sentido felices o hayan sido capaces de superar un reto difícil para ellos.

Duración: 120 minutos

Material: Power point, proyector, papel, bolígrafos, aulas

SESIÓN 4

Título: Volviendo a mirarte

Objetivo: Potenciar y reforzar la valía personal y el optimismo

Descripción: Con esta sesión, se quiere transmitir a los participantes el significado de autoestima, autoconcepto y autoconocimiento. Primero se les preguntará qué es para ellos estos conceptos y luego se les explicará desde la perspectiva del profesional.

Posterior a ello, se llevará a cabo una dinámica denominada técnica "Frente al Espejo". Se les hará una serie de preguntas para obtener una previa información de ellos y luego, se colocará un espejo frente a ellos y se le harán preguntas de tipo "¿Qué ves en el espejo?", cuyo objetivo es que vea sus aspectos positivos y los valore.

Para ello, se les realizará una serie de preguntas con el objetivo de conseguir información relevante sobre sus opiniones. Dichas preguntas serán las siguientes: "¿Cuándo te miras en el espejo te ves guapo/a?", "¿Piensas que tienes cosas buenas que aportar a los demás? ¿Cuáles?", "¿Crees que les gustas a tus amigos y compañeros tal y como eres?", "¿Qué cambiarías de tu apariencia?", "¿Cuándo te sientes y te ves bien, te sientes más seguro de ti mismo?"

Tras lograr esta información sobre los participantes, se dispondrá a colocar frente a ellos un espejo, a su altura, mientras el profesional le pregunta qué es lo que ve, cómo es la persona que la mira desde el espejo, si la conoce y qué cosas buenas y malas tiene, qué es lo que más le gusta de esa persona y si cambiaría algo.

Con esto se pretende que la persona pueda observar los aspectos positivos que posee, así como que sea capaz de apreciarlo.

En la segunda parte de la sesión, se pretende hablar sobre el optimismo, cómo ser más optimista, ver la diferencia con un pesimista y llevar a cabo un ejercicio a través de la visualización de un vídeo (7:25 min) (Vídeo: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-miradaelsa-20121104-1850/1570381/>).

Una vez visto el vídeo, se pedirá a los participantes realizar el ejercicio que se refleja en el corto. Para ello, hay que hacer una lista, con tres columnas, la primera es redactar un recuerdo alegre, la segunda, una persona que quieres y la tercera, un deseo para el futuro.

Seguidamente, deben elegir un color que represente cada elemento de su lista, es decir, asociar un color a cada sentimiento positivo, para después, escoger la cartulina del color que han pensado, escribir esos recuerdos, esa persona y ese deseo y recortarla en forma de círculo, para poder pegarlos en algún lugar visible y cuando las vean puedan volver a experimentar las sensaciones positivas que transmiten.

Duración: 120 minutos

Material: Power point, proyector, espejo, cartulinas, tijeras, rotuladores, aula.

SESIÓN 5

Título: Musicoterapia

Objetivo: Reconocer y expresar los propios sentimientos

Descripción: Mediante esta sesión, se llevarán a cabo dos ejercicios. Durante la primera mitad, se pondrá una serie de canciones y se les pedirán que reflejen en un papel, las emociones o sentimientos que esa música les hace sentir.

El profesional mostrará los beneficios o consecuencias que puede aportar esta técnica, como son fomentar la atención a uno mismo y a su entorno, desarrollar la expresión,

fomentar la comunicación interpersonal, así como el conocimiento físico, emocional y social (Musicoterapia online).

Tras cada canción, se deja unos minutos para que puedan escribir y seguidamente, uno por uno, podrán expresar ante sus compañeros aquellos sentimientos provocados por la música, si les ha recordado alguna experiencia vivida, etc.

Mientras que en la otra mitad, se llevará a cabo una dinámica en pareja en la que experimentarán diversas emociones, las podrán reconocer y transformarlas.

Para ello, se les pedirá a los participantes que se pongan en pareja y se sienten en frente el uno del otro. El profesional será el encargado de explicar las instrucciones y de hablar mientras se lleva a cabo la actividad. Para comenzar, deberán cerrar los ojos, permanecer en silencio y a través de sus manos, se pondrán en contacto con la pareja. Deberán expresar las emociones sólo con las manos. Primero se saludan y seguidamente se les pedirá que imaginen que la otra persona es un gran amigo/a y tienen que reflejar, mediante sus manos, que se alegran de verla. Primero una persona y luego el/la compañero/a. Luego se les deja un momento, para que respiren profundamente y puedan reciclar esa emoción.

El siguiente sentimiento que deberán experimentar es el enfado, para ello tienen que imaginar que la otra persona es una persona muy cercana y les ha traicionado, cómo expresarían ese enfado o ira en sus ojos, en su cuerpo, etc. Después cesarán la expresión, respirarán profundamente y transformarán dicha ira en otra emoción.

Harán lo mismo, pero ahora transmitiendo tristeza, que se reflejará en la mirada, el cuerpo, la respiración, etc. Y más tarde se reciclará por otra emoción. Seguidamente se realizará la misma actividad pero expresando miedo y después alegría.

Por último, se les pide que se vayan despidiendo de la otra persona y que capten si les resulta difícil o sencillo realizar esto. Una vez terminado el ejercicio, se les preguntará qué les ha parecido, que emoción les ha resultado difícil de transmitir y más fácil, si en la vida real les pasa, etc.

Duración: 120 minutos

Material: Equipo de música, papel, bolígrafos, aula.

SESIÓN 6

Título: Da un giro positivo

Objetivo: Minimizar las emociones negativas

Descripción: Para esta sesión, se pide a los participantes que expresen sus miedos, aquello que le pueda aterrorizar o que piensen que les va a afectar negativamente. Una vez hecho esto, se les proporciona hojas en blanco en las que deben escribir aquellas palabras de connotación negativa y sustituirlas por palabras más optimistas. Se les hace una serie de preguntas, como: “¿Qué otro significado se le puede dar?”. Un ejemplo sería sustituir la palabra “Fracaso” por “Lección”

Después de realizar este ejercicio, el profesional continuará hablando sobre la resiliencia. Les preguntará si saben lo que significa este concepto y dará turnos para que los participantes comenten. Seguidamente, explicará lo que significa este constructo y mostrará los factores de la resiliencia de Gorbeg (1997,2006), que se indican a continuación y que son requisitos de proceso que fomentan y originan la construcción de la resiliencia:

Yo tengo (apoyo externo):

- Personas en quienes confiar, que me quieran dentro de mi entorno familiar.
- Personas que me muestren cómo actuar correctamente.
- Personas que me ayudan a ser autónomo.
- Personas que me pongan límites.
- Buenos modelos a imitar.
- Personas fuera de mi entorno familiar en las que puedo confiar plenamente.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo, en peligro o cuando necesito aprender.
- Acceso a la salud, a la educación y a servicios de seguridad y social que necesito.
- Una familia y un entorno social estable.

Yo soy/ yo estoy (fuerza interior):

- Una persona que agrada a la mayoría de la gente.
- Generalmente tranquilo y bien predisposto.

- Alguien que se propone y planea para el futuro.
- Respetuoso consigo mismo y con los demás.
- Alguien que siente empatía por los demás y se preocupa por ellos.
- Dispuesto a responsabilizarme de mis acciones y acepto sus consecuencias.
- Digno de cariño.
- Capaz de sentirme feliz.
- Seguro de que las cosas pueden salir bien a pesar de todo.
- Seguro de sí mismo, optimista, confiado y tengo muchas esperanzas.
- Rodeado de personas que me aprecian.
- Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.

Yo puedo (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos):

- Generar nuevas ideas o nuevos caminos para hacer las cosas.
- Realizar una tarea hasta finalizarla.
- Encontrar el humor a la vida y utilizarlo para reducir tensiones.
- Hablar sobre cosas que me asustan.
- Buscar la forma de resolver problemas.
- Buscar el momento apropiado para hablar y expresar mis pensamientos y sentimientos a los demás.
- Pedir ayuda cuando la necesito.
- Controlarme cuando siento deseo de hacer algo peligroso.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis padres.
- Sentir afecto y expresarlo.

Una vez mostrado lo anterior, se continúa con la proyección de dos vídeos, uno de veinte minutos y el otro de dos, en el que se observa a un hombre, que carece de extremidades, tanto de brazos como de piernas, dando una conferencia, mostrando cómo se sentía y que pensaba sobre su situación y de cómo ha cambiado su forma de pensar.

Primer vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=eORMM96cYIQ>

Segundo vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=X_XW6Y-K3QE

Duración: 120 minutos

Material: Papel, bolígrafos, proyector, aula.

SESIÓN 7

Título: Volver a ser yo

Objetivo: Restablecer el nivel de funcionamiento personal

Descripción: En esta sesión, se les pide a los participantes que expresen aquello que piensan que a raíz de la enfermedad han perdido, a nivel personal, familiar y social, qué es lo que realmente ha cambiado y que les gustaría recuperar o ser. El profesional proporcionará diferentes herramientas que puedan servir de ayuda a los pacientes.

Seguidamente, se llevará a cabo una dinámica sobre la gratitud, pues se ha descubierto que exteriorizar la gratitud incrementa el bienestar. Para poder realizar esto, es conveniente prestar atención a lo que poseemos, en lo que a uno le va bien y pueda sentirse agradecido.

El ejercicio es el siguiente: en una hoja, deben enumerar las cosas que poseen, por ejemplo “Tengo una casa, donde puedo dormir y hacer una vida” “Tengo un trabajo”. Se les pide, que en las siguientes semanas, registren una o dos veces por semana, tres elementos por los que se sientan agradecidos.

Otra de las fortalezas del ser humano que plantea la psicología positiva es la capacidad de perdonar. Con esta dinámica no se pretende que la persona vuelva a tener ese vínculo que tenía con la otra persona que la ofendió, sino en este caso, saber perdonar para renunciar al odio originado.

Para ello, los participantes deberán pensar en una persona que las hirió o las ofendió y escribirles una carta. Pueden detallar el daño sufrido, los sentimientos que ese acto les originó, explicar el motivo por el que aún se sienten afectados y expresar lo que hubieran deseado que la otra persona hiciese en lugar de lo que en realidad hizo.

Duración: 120 minutos

Material: Papel, bolígrafos, aula.

SESIÓN 8

Título: Ponlo a prueba

Objetivo: Expresar vivencias y sentimientos y evaluación post intervención

Descripción: En esta última sesión, se reúne a todos los participantes y sentados en círculo, cada uno irá contando sus vivencias, qué es lo que más le ha gustado, lo que menos, que le ha resultado más difícil, si quiere comentar su situación y si piensa que le puede servir de algo este proyecto. Entre ellos podrán escuchar, compartir y aprender de las experiencias de los demás y de uno mismo. Por último, se volverá a proceder a pasar los cuestionarios que inicialmente realizaron al principio del programa, para llevar a cabo la evaluación.

Duración: 120 minutos

Material: Aula, sillas, cuestionarios, bolígrafos.

4. Conclusiones

Mediante esta propuesta de programa de intervención se pretende mejorar la calidad de vida y afrontamiento en pacientes que cursan la enfermedad de cáncer. Para ello se han diseñado una serie de sesiones, cuyo objetivo es trabajar los constructos que subyacen a la psicología positiva, como son el optimismo, las emociones positivas, etc.

No obstante, pueden surgir obstáculos o limitaciones a lo largo del proceso, pues para llevar a cabo este programa, los profesionales deberán estar cualificados para desempeñar su función. El clima entre los expertos y participantes debe ser óptimo, ya que de esta manera, se podrá brindar una mejor ejecución y disponibilidad a la hora de desarrollar las sesiones. De otra manera, una relación carente de empatía puede conllevar a que los pacientes no se sientan cómodos, perciban desconfianza y que no se adhieran de forma eficaz al programa.

Por otro lado, es posible que los participantes se muestren reticentes a realizar algunas actividades, ya sea porque piensen que con ello no van a notar una mejoría o les cueste hacer el ejercicio. Por ello, la labor del profesional es explicar el objetivo que tiene cada sesión, ayudarles en lo necesario, así como aclarar los beneficios o consecuencias positivas que pueden obtener.

También cabe la posibilidad de que exista una falta de espacios físicos para desarrollar las sesiones, así como el material requerido para abordarlas. Para eso, se debe confirmar que se dispone de aulas y otros espacios, así como contar con otros sitios por si se diera el caso de que no se pudiera llevar a cabo la programación en su lugar de origen.

Con las actividades diseñadas, se busca potenciar las cualidades positivas personales, para que disminuyan las consecuencias negativas de esta enfermedad, como son el estrés y el miedo, para lograr mejorar la calidad de vida y el afrontamiento, pues al ser una enfermedad que genera un gran estrés, es necesario llevar a cabo un programa que enseñe, facilite y muestre las herramientas necesarias para conseguir dicho objetivo.



BIBLIOGRAFÍA

Baptista, A. (2009). Emociones positivas. Perspectiva evolucionista. En E.G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 47-60). Madrid, España: Pirámide.

Barthe, E. (1997). *Cáncer: Enfrentarse al reto*. Barcelona: Robinbook.

Cardona-Arias, J. y Higuera-Gutiérrez, L. (2014). Aplicaciones de un instrumento diseñado por la OMS para la evaluación de la calidad de vida. *Revista Cubana Salud Pública*, 40.

Recuperado de: http://bvs.sld.cu/revistas/spu/vol40_2_14/spu03214.htm

Carrobbles, J. y Benevides-Pereira, A. (2009). El estrés y la psicología positiva. En E.G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 363-373). Madrid, España: Pirámide.

Cerezo, M. (2011). *Variables psicológicas en pacientes con cáncer y aplicación de tratamientos desde la psicología positiva* (Tesis de Doctorado). Universidad de Málaga, España.

Chóliz, M. *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. España: Autor.

Recuperado de: <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>

Esguerra, G. y Contreras, F. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2, 311-319.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67920210>

Espinoza, I., Osorio, P., Torrejón, M., Lucas-Carrasco, R. y Bunout, D. (2011). Validación del cuestionario de calidad de vida (WHOQOL-BREF) en adultos mayores chilenos. *Revista médica de Chile*, 5, 579-586.

Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872011000500003

Fernández-Abascal, E. (2009). Emociones positivas, psicología positiva y bienestar. En E.G. Fernández-Abascal (Ed.), *Emociones positivas* (pp. 27-45). Madrid, España: Pirámide.

Ferrando, P., Chico, E. y Tous, J. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14, 673-680.

Fundacióncadah.org. *Técnica del espejo para mejorar el autoconcepto y la autoestima en afectados de TDAH.*

Recuperado de: <http://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnica-del-espejo-para-mejorar-autoconcepto-autoestima-afectados-tdah.html>

García-Herrera, J. y Nogueras, E. (2013). Guías de Autoayuda, aprenda a relajarse. *Consejería de Salud y Bienestar Social, Junta de Andalucía.*

Recuperado de: http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/farmaciadesevilla/portalugcfarmaciassevill/images/docu/IntervencionesNOFarmacologicas/Ansiedad_Depresion/GuiaActividades/2013_Aprenda_a_Relajarse_Guia_Autoayuda_Consejeria.pdf

GENDES (2012). *Amores Chidos: Guía para docentes: sensibilización, prevención y atención básica de la violencia en el noviazgo con las y los jóvenes.*

Recuperado de: http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/AMORes_CHIDOS.pdf

González, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit. Revista de Psicología*, 10, 82-83

González, M. T. (2004). *Cuestionario de Afrontamiento al Estrés para Pacientes oncológicos*. TEA Ediciones.

Recuperado de: <http://web.teaediciones.com/caepo-cuestionario-de-afrontamiento-al-estres-para-pacientes-oncologicos.aspx>

González, M. (2008). Análisis de un instrumento de evaluación del afrontamiento del estrés en sujetos con cáncer. *Ridep*, 25, 35-49.

Recuperado de: http://www.aidep.org/03_ridep/R25/R252.pdf

Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23, 23-41.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa>

Instituto Nacional del Cáncer (2014). *Mitos comunes e ideas falsas acerca del cáncer*.

Recuperado de: <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/mitos>

Lucas, R. (1998). Escala de Calidad de Vida WHOQOL-BREF. *Desarrollo de programas de tratamiento asertivo comunitario en Andalucía. Documento Marco. Anexo 3.1.*

Recuperado de:

http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/contenidos/publicaciones/Datos/426/pdf/Anexo_3-1_WHOQOL-BREF.pdf

Más Vida. (2014). Asociación de apoyo a personas afectadas por el cáncer.

Recuperado de: <http://www.asociacionmasvida.es/la-asociacion/que-es-masvida/#>

Mera, P. y Ortiz, M. (2012). La Relación del Optimismo y las Estrategias de Afrontamiento con la Calidad de Vida de Mujeres Con Cáncer de Mama. *Terapia psicológica*, 30 (3), 69-78.

Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000300007

Muscioterapia online. *Objetivos de la musicoterapia*.

Recuperado de: <http://www.musicoterapiaonline.com/que-es/objetivos-de-la-musicoterapia/>

Olea, J., Moreno, B. y Ruiz-Giménez, M. (marzo, 2012). *Experiencia y afrontamiento en pacientes en tratamiento con quimioterapia desde la psicología positiva*. Trabajo presentado en el XXIX Congreso Nacional ANESM, Oviedo.

Recuperado de:
http://www.codem.es/Adjuntos/CODEM/Documentos/Informaciones/Publico/9e8140e2-cec7-4df7-8af9-8843320f05ea/e4d8a1d1-a530-4756-8b6e-5a01dfb3d812/762169d0-fbdd-4cbe-a368-cb1d28c8c65c/Experiencia_afrontamiento_pacientes_tq.pdf

Organización Mundial de la Salud (2015). *Cáncer*.

Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/es/>

Park, N., Peterson, C. y Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31, 11-19

Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082013000100002

Prieto, A. (2004). Psicología oncológica. *Revista profesional española de terapia cognitivo conductual*, 2, 107-120.

Punset, E. (2012). *La mirada de Elsa-Optimismo*.

Recuperado de: <http://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-miradaelsa-20121104-1850/1570381/>

Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: B, S.A.

Rodríguez, E. (2013). Aprendiendo resiliencia a través del juego. *Rayuela*, 9.

Recuperado de: <http://revistarayuela.ednica.org.mx/sites/default/files/5.pdf>

Thalman, Y. (2010). *Cuaderno de ejercicios para aprender a ser feliz* (21a ed.). Barcelona, España: Terapias verdes, S. L.

Thalman, Y. (2014). *Cuaderno de ejercicios de psicología positiva* (2ª ed.). Barcelona, España: Terapias verdes, S.L.

Vázquez, C. y Castilla, C. (2007). Emociones positivas y crecimiento postraumático en el cáncer de mama. *Psicooncología*, 4, 385-404.

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-28.

Velasco, M, Alejo, I. y Londoño, C. (2014). Validación del cuestionario de optimismo disposicional usando la teoría de respuesta al ítem. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 10, 275-292.

Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67940023006>

Vera, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), pp. 3-8.

ANEXO 1

Cuestionario de Barthe, 1997.		
1. De los siguientes mitos que rodean la palabra cáncer, cuáles considera que son ciertos:	SI	NO
a) El cáncer es invencible: SI NO		
b) No hay nada que el paciente pueda hacer para luchar por su recuperación SI NO		
c) Una vez que la enfermedad ha sido diagnosticada, el paciente ha perdido todo control sobre su vida SI NO		
d) La vida no tiene ningún sentido después de un diagnóstico de cáncer SI NO		
2. ¿Pueden las palabras que utilizo para describir mi situación interferir en mi proceso de recuperación?		
3. ¿Cree que las emociones pueden influir en su rehabilitación?		
4. ¿Conoce el significado del efecto placebo?		
5. ¿Cree que las expectativas que tenga sobre su curación pueden influir en su proceso de recuperación?		
6. ¿Algunas veces piensa que es inútil tener esperanzas?		
7. ¿Se siente totalmente impotente ante esta situación?		
8. ¿Se siente enfadado?		
9. ¿Se siente como si hubiera perdido todo el control sobre su vida?		
10. ¿Siente que tanto su familia como sus amigos se han distanciado de usted a causa de su situación?		
11. ¿Piensa que las personas que le rodean son incapaces de comprender su situación?		
12. ¿Considera que la comunicación se ha vuelto muy difícil?		
13. ¿Piensa que se ha convertido en una carga para los demás?		
14. ¿Piensa que ha dejado de ser una persona atractiva para los demás? ¿Siente que las personas que disfrutaban con su presencia ya no lo hacen ahora?		
15. ¿Se siente incapaz de participar en las actividades cotidianas?		
16. Estando usted libre de enfermedad, ¿evitaría a otra persona en su misma situación?		
17. ¿Se ha convertido en una persona demasiado exigente?		

18. ¿Es su enfermedad el primer tema de su conversación?		
19. ¿Está permitiendo que los demás realicen tareas que usted podría llevar a cabo?		
20. ¿Se siente como una víctima?		
21. ¿Piensa que las relaciones con su familia ya no son como antes? (piense en qué aspectos han cambiado)		
22. ¿Preferiría darse por vencido?		
23. ¿Considera que el valor que tenía para usted la vida se ha perdido?		
24. ¿Cree en la posibilidad de que usted pudiera hacer algo por su recuperación?		
25. ¿Quedan en su vida cosas por las que poder disfrutar todavía?		

ANEXO 2

1. En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor
2. Me resulta fácil relajarme
3. Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro
5. Disfruto un montón de mis amistades
6. Para mí es importante estar siempre ocupado
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera
8. No me disgusto fácilmente
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas
10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas

ANEXO 3

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

	Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1. ¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5

	Muy insatisfecho/a	Un poco insatisfecho/a	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
2. ¿Cómo de satisfecho está con su salud?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3. ¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4. ¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5. ¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6. ¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5

7. ¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8. ¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9. ¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.

	Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente
10. ¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11. ¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12. ¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13. ¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14. ¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15. ¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5

Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semana ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida

	Muy insatisfecho/a	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho/a	Muy satisfecho/a
16. ¿Cómo de satisfecho está con su sueño?	1	2	3	4	5
17. ¿Cómo de satisfecho está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18. ¿Cómo de satisfecho está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19. ¿Cómo de satisfecho está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20. ¿Cómo de satisfecho está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21. ¿Cómo de satisfecho está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22. ¿Cómo de satisfecho está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
23. ¿Cómo de	1	2	3	4	5

satisfecho está de las condiciones del lugar donde vive?					
24. ¿Cómo de satisfecho está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25. ¿Cómo de satisfecho está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5

La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas.

	Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
26. ¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad o depresión?	1	2	3	4	5