



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL**

Diseño de un programa de psicología positiva para disminuir la procrastinación en docentes de la ciudad de Chiclayo, 2020.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
Licenciado en Psicología Organizacional**

**AUTOR:**

Aurich Cabrejos, Cristhian (ORCID: 0000-0003-3494-0378)

**ASESORES:**

Mg. Chunga Pajares, Luis Alberto (ORCID: 0000-0002-6424-9695)

Mg. Idrogo Cabrera, Mary Cleofé (ORCID: 0000-0002-3671-975X)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Comportamiento Organizacional

**CHICLAYO-PERÚ**

**2021**

## Dedicatoria

*Este trabajo lo dedico a mi madre y a mi familia por el apoyo incondicional de su parte y a Dios por ser quién cuida y guía mi camino.*

***Aurich Cabrejos, Cristhian***

## Agradecimiento

En primer lugar, agradecer a Dios por el don de vida que me da.

En segundo lugar, agradezco a mi madre por darme el apoyo incondicional para poder culminar mi carrera profesional y apoyarme en todo momento y ser mi gran inspiración y motivación.

También, agradezco a mi asesor metodológico por ayudarme en cada momento para culminar satisfactoriamente mi tesis.

***Aurich Cabrejos, Cristhian***

## Índice de Contenidos

Carátula .....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de Contenidos .....	iv
Índice de Tablas .....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	12
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	12
3.2. Variables y operacionalización .....	12
3.3. Población .....	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	15
3.5. Procedimientos .....	16
3.6. Método de análisis de datos.....	16
3.7. Aspectos éticos .....	17
IV. RESULTADOS .....	18
V. DISCUSIÓN.....	23
VI. CONCLUSIONES.....	26
VII. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS .....	33

## Índice de Tablas

Tabla 1 Trabajadores docentes, administrativo y de apoyo de la I.E.P. Virgen del Carmen .....	14
Tabla 2 Niveles de procrastinación laboral en personal de la institución educativa .....	18
Tabla 3 Análisis Teórico de Psicología Positiva.....	18
Tabla 4 Validez y confiabilidad del instrumento utilizado .....	19
Tabla 5. Elaborar un programa de psicología positiva para disminuir la procrastinación en trabajadores de una institución educativa.....	20
Tabla 6 Validación del Programa de Psicología Positiva .....	22

## Resumen

La investigación se plantea como objetivo diseñar un programa de psicología positiva para disminuir los niveles de procrastinación en trabajadores de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo. Es una investigación de tipo cuantitativa, descriptiva propositiva, con un diseño de corte transversal. El programa estará dirigido para directivos, personal administrativo y de servicio de instituciones educativas. Así mismo, para la primera variable se utilizó el instrumento de evaluación “Escala de Procrastinación laboral – PAWS y para la segunda variable se diseñó un programa de procrastinación laboral en base a la psicología positiva. Como resultado se obtuvo que la procrastinación resulta ser un factor perjudicial para la salud mental y a su vez el diseño del programa basado en la psicología positiva reducirá los niveles significativos de procrastinación en los docentes, directivos, personal administrativo y de servicio de las instituciones educativas.

**Palabras clave:** Procrastinación laboral, Psicología positiva, salud mental

## Abstract

The objective of the research is to Design a positive psychology program to decrease the levels of procrastination in workers of an educational institution in the city of Chiclayo. It is a quantitative, descriptive, and propositional research, with a cross-sectional design. The program will be aimed at managers, administrative and service personnel of educational institutions. Likewise, for the dependent variable the evaluation "Work Procrastination Scale - PAWS was used and for the dependent variable a work procrastination program was created based on positive psychology. As a result, it was obtained that procrastination turns out to be a detrimental factor for mental health and in turn the proposal of a program based on positive psychology will reduce the significant levels of procrastination in the teachers, directors, administrative and service personnel of the I.E.

**Keywords:** Labor procrastination, Positive Psychology, Mental health

## I. INTRODUCCIÓN

La investigación en el área de psicología organizacional ha concentrado su atención principalmente en la identificación de las variables insertas o anticipadoras del cumplimiento en el trabajo, dirigido a una intervención y el planteamiento de propuestas para un plazo próximo o mediano que conduzcan a potenciar y consolidar un competitivo nivel laboral individual y colectivo. Escenario que acondiciona el cumplimiento del proyecto empresarial.

Las instituciones educativas trabajan para trascender en la educación de los estudiantes, quieren participar de manera decisiva en el éxito personal, social y profesional de los educandos. Uno de los procesos que redunda en ese esfuerzo, es el logro y el mantenimiento de adecuados niveles de desempeño del personal que conforma su plana de profesores, el cumplimiento y la concentración en sus actividades resulta fundamental.

Su condición de colaborador en un contexto educativo requiere de una planeación y accionar dirigido a mantener e incluso a superar metas institucionales. Independientemente de las asignaturas que imparten y la carga administrativa y académica inserta, ellos están, todos los días, siendo sometidos a una considerable carga laboral que, sin un buen acompañamiento, puede afectar su sentimientos y niveles de cumplimiento en la institución educativa.

En la actualidad, se ha visto un desempeño deficitario en los trabajadores, quienes suelen retardar sus obligaciones perjudicando sus itinerarios, tiempos y actividades propias de sus cronogramas. Se aprecia este detrimento tanto en el sentido de ejecución y el de productividad cotidiana, por extensión, este declinamiento que se manifiesta a nivel empresarial ya sea en muchos o pocos trabajadores, afecta la conducta y bienestar individual - organizacional.

La procrastinación es uno de los conceptos más abordados en las organizaciones que buscan posicionar sus bienes y servicios en el mercado, es utilizado con mayor vigencia en las instituciones educativas como en la que se desarrolla esta iniciativa científica. Incluye la atención a la planificación de tiempos, consecución de metas, la eficacia y eficiencia como conducentes del éxito institucional. También se entiende que la dilación de las actividades laborales,



contrariamente, conducen al detrimento de los objetivos corporativos. En ese sentido, diseñar planes y ejecutar actividades para disminuir los niveles de postergación o procrastinación es medular a nivel de análisis, diagnóstico e intervención.

Recientemente, la actitud de procrastinar o el defecto de atrasar las actividades y colocarlas en última instancia es considerado como un síndrome tan presente en el personal de una institución. Este proceder es característico de las personas que, en su entorno de trabajo, evitan hacerse responsables de sus acciones y terminan dirigiendo su accionar a tareas y ocupaciones distintas a los reales objetivos laborales.

Proponer un programa para contribuir a la disminución de los niveles de procrastinación, resulta correspondiente a las nociones de la psicología aplicada y los cánones de competitividad. Desde su preparación, los trabajadores de un centro educativo pueden contribuir a enfrentar este reconocido problema de las organizaciones laborales modernas. Procrastinar viene a convertirse en pérdidas colectivas de muchas horas y, en consecuencia, menoscaba la actividad económica de cualquier institución del estado, ya sea, pública o privada.

El personal que labora en una institución educativa lleva impregnado en sus conductas, el convencimiento de guía y entrenador emocional - cognitivo de los estudiantes. Conoce muchas materias, está constantemente actualizado e incursiona con mayor presencia en el ámbito del cyber, mensajería instantánea y de la informática, está constantemente formando equipos y relacionado con los contenidos de clases y formación que el currículo nacional pregona. El análisis de la procrastinación mucho ayudará a acompañar emocionalmente a los trabajadores en su esfuerzo y compromiso con sus actividades cotidianas.

La realidad social e histórica, la importancia y vigencia conceptual y el sentido práctico – empresarial, hacen consistente el planteamiento siguiente: ¿De qué manera el diseño de un programa de psicología positiva ayudará a disminuir los niveles de procrastinación en trabajadores de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2020?

Este estudio pretendió brindar aportes al proceso de implementación institucional de un mejor nivel de producción y rendimiento laboral enfatizando la promoción, identificación y abordaje del cumplimiento de las tareas generales y específicas que el centro de formación demanda. Este se llevó a cabo debido a la gran obligación por contribuir en el ámbito educativo de la institución y la productividad del docente en tiempos de entornos virtuales competitivos que demandan mayores niveles de capacitación y compromiso. Para ello, se diseñó un programa psicológico basado en principios y conceptos adscritos al campo de la psicología positiva.

Se quiso profundizar el tema en curso debido a que la información resultante contribuirá para comparaciones y análisis sobre la procrastinación laboral de los trabajadores para superar la postergación o distracción de los objetivos más importantes de su quehacer.

El presente trabajo de investigación planteó como objetivo general Diseñar un programa de psicología positiva para disminuir los niveles de procrastinación en docentes de la ciudad de Chiclayo. Así también, determinar los niveles de procrastinación en trabajadores de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo; Efectuar un análisis teórico de psicología positiva, Brindar la validez y confiabilidad pertinente al instrumento utilizado para la presente investigación, Elaborar un programa de psicología positiva para disminuir la procrastinación en trabajadores de una institución educativa. y Validar el diseño de programa de psicología positiva

Para finalizar con este apartado debemos hacer hincapié en que para la investigación presentada se elaboró ciertas hipótesis con el fin de predecir los resultados obtenidos por la presente investigación respondiendo a los objetivos planteados anteriormente. En tal sentido, planteamos que el programa de psicología positiva ayudará de manera significativa a disminuir los niveles de procrastinación en docentes de la ciudad de Chiclayo.

## II. MARCO TEÓRICO.

La procrastinación, se define como la demora intencional y frecuente para empezar o cumplir un trabajo, incluso al punto de sentir un estado de tensión psicológica. En la universidad de DePaul de Chicago, desde los años ochenta (Ferrari, Jonson, & McCown, 1995) como se citó en (Ferrari J. , 2019) realiza investigaciones sobre procrastinación y reconoce que aproximadamente, el 20% de los habitantes del mundo son procrastinadores crónicos. Es bastante alta su prevalencia, y tiene efectos perjudiciales, pese a no ser considerado como trastorno de la salud. Incluso si los padres son procrastinadores, no significa que los hijos también lo sean.

La BBC identifica a la procrastinación como el principal problema actual para el logro de aprendizajes y rendimiento académico en estudiantes. Así mismo (Pickles, 2017) señala que los profesores también sucumben a la procrastinación. Por su parte, (Pychyl, 2016) refiere que el problema se agrava más aún con tanta gente estudiando en un entorno virtual a distancia, donde, a la tentación de un clip está la posibilidad de distraerte en algún vídeo que genera tendencia, una nueva aplicación, fotos de tus familiares, pareja o expareja, etc.

El Esfuerzo por estudiar científicamente la procrastinación se consolida cada día, (Diaz Morales, 2018) refiere que, en España, pasa por revisar de manera general los estudios ya realizados, compactar un marco conceptual y los correlatos con otras variables del comportamiento humano (estilos de personalidad, perspectiva temporal, matutinidad, vespertinidad). Por otro lado, en Latinoamérica se reconoce que la empresa es un engranaje complejo cuyo funcionamiento global depende del rendimiento de cada una de las piezas, en ese sentido, se tiene que enfrentar la procrastinación en cualquier puesto (Flores-Carretero, 2020) .

En el Perú, aunque aún son mínimos, empiezan a surgir diferentes investigaciones sobre el tema, tal es el caso de (Publmetro.com, 2019) que refiere que actualmente es una costumbre aplazar gran parte del trabajo, e incluso actividades de nuestra vida diaria. Por ejemplo, quién no ha postergado una cita, o los famosos, mañana empieza un régimen saludable de alimentos, mañana empieza la rutina de

ejercicios, luego ordeno o reparo tal cosa; pues, nunca se encuentra el momento de hacerlo; es a ello que se denomina procrastinar.

Existen algunos trabajos de investigación previos que sirvieron antecedentes de este estudio, en ese esfuerzo de revisión se puede encontrar a Ferro (2020) quien elaboró un programa de capacitaciones para la gestión del tiempo en docentes que se encuentran vinculados a más de una institución educativa en la ciudad de Bogotá. Teniendo como público general a las instituciones educativas privadas y a sus docentes, dio como resultado la construcción de un servicio acorde a sus necesidades, esperando así que con las herramientas brindadas logren una buena administración del tiempo favoreciéndoles de manera laboral y personal

Orrego (2018) investigó la relación empírica entre la felicidad individual con el desempeño laboral y el agotamiento emocional en los colaboradores de una clínica dental - Chile. Con un corte Transversal se tuvo como muestra a 240 colaboradores con los que se hallaron como resultados que existe una relación aislada entre la felicidad individual y el agotamiento emocional, obteniendo correlaciones significativas de -0,512 para las emociones positivas, -0,481 para el engagement, -0,508 para el sentido, y -0,361 para el logro

Díaz et al. (2019) exponen la revisión narrativa del concepto de felicidad organizacional frente al rendimiento laboral en población millennials, acogiendo herramientas desde el enfoque de la psicología positiva que facilitan la potencialización del trabajador. Con una metodología de tipo exploratoria y mediante una revisión narrativa de la problemática, se obtuvo una base bibliográfica o de información amplia que facilitó la comprensión y manejo de los diferentes conceptos abarcados, exponiendo además el modo en que cada uno influye sobre los demás.

Jaramillo et al. (2019) diseñaron un programa para el fortalecimiento de habilidades blandas en docentes del colegio Las Américas en Barrancabermeja. Haciendo uso de encuestas sociales y grupos focales, concluyendo así que el desarrollo de este programa contribuye en el mejoramiento de la inteligencia emocional en los educadores.

En el Perú, Yupanqui (2019), realizó un programa basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en la felicidad en un grupo de estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo. Contando con un grupo muestral de 17 estudiantes del III ciclo de Idiomas y Lingüística de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Trujillo, se pudo observar que la percepción de la felicidad posee una alta predominancia con un 76.5%, así mismo un incremento en las sub escalas “Sentido positivo de Vida” con 47.1% y “Satisfacción con la Vida” con un 17.6% demostrando que el programa no modificó de manera significativa la percepción del nivel de felicidad.

Bayona (2017) evaluó la relación entre el capital psicológico positivo, las conductas de ciudadanía organizativa y las conductas contraproducentes de trabajo. Siendo una investigación de tipo transversal, correlacional y causal y contando con una población muestral de 137 trabajadores se demostró una relación inversa entre el capital psicológico y las conductas contraproducentes, aportando gran evidencia acerca de la importancia de estas variables.

Barreto (2015) investigó los efectos del programa de relajación en estados de ansiedad y procrastinación en alumnos de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Tumbes. Contando con un diseño cuasi experimental y conformada por alumnos de psicología, educación, ciencias de la comunicación turismo y gestión hotelera, se comprobó que el programa disminuye significativamente los estados de ansiedad y procrastinación.

Arévalo (2017) en su tesis pretendió determinar la influencia de la práctica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano. Siendo de diseño pre experimental – explicativo y con una población de 20 personas dio como resultado la existente diferencia significativa del antes y después de la aplicación del programa.

Dávalos (2016) Diseñó una propuesta metodológica de Engagement Fundamentada en el enfoque de la psicología positiva para mejorar el desempeño de los docentes del nivel superior de la Universidad César Vallejo en Tarapoto. la investigación contó con una muestra de 119 docentes tuvo un enfoque descriptivo propositivo dando como resultado qué la metodología engagement promueve el

desempeño docente Como propuesta de intervención psicopedagógica para conseguir mayor compromiso hacia la labor que vienen realizando

Finalmente, Mendo y Hurbina (2019) Elaboraron una investigación con el propósito determinar en qué medida el programa de Psicología positiva puede mejorar la motivación laboral en 38 colaboradores de una clínica de Chiclayo. Contando la presente con un diseño pre experimental, siendo de tipo explicativa aplicada y transversal; se pudo constatar que es el programa mejoró la motivación laboral en los trabajadores de tal institución

Así mismo, Vélez y Mestanza (2016) diseñaron un programa de desarrollo del talento humano que estuvo orientado al mejoramiento de las competencias relacionadas a las áreas de gestión y antecedentes del recurso humano en docentes de la I.E “Manuel Antonio Mesones Muro”. Contando con una muestra conformada por 73 docentes de tal institución, se evidenció que el programa de desarrollo del talento humano es un sistema lógico y coherente que sirve como medio para estimular y desarrollar las potencialidades de los docentes

Para soportar teóricamente esta tesis, resulta importante reparar en la definición de programa de psicología positiva. Parfraseando a (Alarcón, 2009) se asume para efectos de este tratado como un conjunto de acciones sistematizadas, planificadas y regularizadas que tienen el fin de mejorar el grado de bienestar del individuo en distintos aspectos de su vida, haciendo uso de estrategias con base en el positivismo, la cual dirige sus estudios a obtener una comprensión íntegra de la condición del individuo, por medio de un estudio en las fuerzas positivas del ser humano.

García et al. (2020) rescatan el rol superlativo de los programas de intervención de psicología positiva para el desarrollo de virtudes y crecimiento de las personas en los diferentes espacios de desenvolvimiento humano, esta disciplina que cobra fuerza con el inicio del nuevo siglo apunta a la consecución de una vida productiva y feliz. En el espectro empresarial, (Casas, 2016) ubica a los programas de psicología positiva como contributivos del desarrollo organizacional a ser promotores de trabajadores positivos, mejoras conscientes de la gestión, mayor motivación y organizaciones saludables.

A continuación, se desarrollan aportes vitales de la psicología positiva al cuerpo general de la ciencia. Estos son pormenorizados por (Belén, 2017) y hacen referencia, en primer lugar, a las seis virtudes fundamentales del estudio de la psicología positiva: coraje, justicia, humanidad, templanza, sabiduría y trascendencia; en segundo lugar, cultiva el bienestar y sus ramificaciones funcionales, como son el bienestar subjetivo, social, psicológico y vida floreciente. En tercer lugar, desarrolla un apego al estudio de las emociones positivas que son poco identificadas en el lenguaje cotidiano: el amor, el interés, el contento y la alegría.

El cuarto aporte lo constituye el flow o experiencia óptima, que se refiere al disfrute de la experiencia actual que experimenta la persona, la vivificación de sus sentidos y la satisfacción de la realización de sus actividades; de desarrollarse y fluir en el camino con absoluta presencia. Tiene las siguientes características: metas concretas a cada paso del camino, reflexión en el actuar, acción y cognición unidas, marginación de distractores, inexistencia de temo al fracaso, disminución de la autoconciencia, distorsión del sentido del tiempo y ponderación entre las capacidades y metas y propósitos.

Respecto a la salud mental, la psicología positiva rompe con la visión tradicional que prioriza la enfermedad mental y la patología, el signo y el síntoma; en lugar de ello, esta novel perspectiva propende el análisis y desarrollo de las características saludables de las personas, que pueda signar, con mayor claridad y control, las variables intervinientes en la gesta y el mantenimiento de una adecuada salud psicológica. Como refiere Seligman como se citó en (Corredera, 2017) hay logros concretos de la psicología positiva en la prevención y promoción de la salud mental, en desarrollo de factores protectores y la potencia de las fortalezas personales.

En el ámbito educativo la psicología positiva goza de buen desempeño, concretamente, en la capacitación docente, se puede apreciar la implementación de diversos programas de intervención. Como hace constar (merker, 2016) es imprescindible la formación docente en la psicología positiva aplicada a la educación; desde la formación curricular los futuros maestros deben entrenar su capacidad de crecimiento y su ascendencia inherente. Necesitan florecer su

autoaceptación, relaciones de calidad, autonomía, crecimiento y propósito de vida. Ryff como se citó en (García-Alvarez, Soler, Achard-Braga, & Cobo-Rendón, 2020).

Cada día, más allá de las ciencias dedicadas al estudio de diversos constructos del comportamiento humano, la palabra procrastinación es más conocida y vigente, la rapidez de su presencia en diferentes ámbitos de acción de las personas coincide con la modernidad, la era digital, la búsqueda de nuevas sensaciones y la multiplicidad de estímulos que caracterizan a los tiempos actuales. (Vasquez, 2019). Tal es así que (Nadal & López, 2017) resaltan que “procrastinar” se convirtió en una de las palabras más buscadas en la plataforma de la Real Academia de la Lengua.

(Equipos y Talento, 2016) Manifiesta que procrastinar, en esencia, es la incidencia en posponer la ejecución de las obligaciones o la implementación de una tarea. Cuando este comportamiento es frecuente se percibe como una grave problemática de salud psicológica que afecta el rendimiento personal, social y laboral. El portal institucional (Finanzas Personales, 2019) subraya que es una acepción popular que alude a la postergación y aplazamiento de obligaciones, responsabilidades y actividades para embarcarse en la realización de otras tareas menos relevantes. Está práctica termina configurando malestar, melancolía y culpa.

(Delgado, s.f.) Comportamiento tendiente al retraso de labores y responsabilidades, postergación de proyectos e incumplimiento que medra la productividad y arrastra dificultades afectivas y de confianza. Está vinculada con una afectada salud emocional, ansiedad, estrés o depresión y se aprecia mucho más en jóvenes que en adultos. Mc Cown y Roberts (1994) detallan dos tipos, la procrastinación disfuncional como el acto recurrente de evitar una actividad y la procrastinación funcional, en la cual el acto de evitar es consecuencia de la valoración de poco importante de la tarea o actividad.

Entre las clasificaciones que se exploraron para los propósitos de este proyecto, se recoge el planteamiento de Milgram, Batori, y Mowrer (1993). Ellos clasifican a la procrastinación como el aplazamiento de cualquiera de las actividades diarias que deben ser cumplidas en plazos pre determinados, esta puede ser de naturaleza decisional, neurótica; compulsiva y académica, la cual se refiere a aplazar las



asignaciones en el marco del desarrollo de actividades escolares y deberes concretos vinculados al proceso de aprendizaje.

Existen diversos modelos teóricos tratando de explicar la procrastinación, entre los que se pueden resaltar el modelo motivacional, el modelo cognitivo y el modelo conductual. El modelo motivacional entiende que las personas procrastinadoras tienen bajos valores relativos a la disposición para el cumplimiento de tareas y actividades, descuidando en su actuar la satisfacción psicológica y los refuerzos externos (autodeterminación). También sucede que procrastinar se explica por la falta de confianza en las capacidades para alcanzar metas específicas vinculadas al desarrollo y éxitos, es decir, carece de “motivación de logro”.

El modelo conductual presta atención a la conservación de una conducta mediante la repetición, esta es consistente y duradera por las recompensas subsiguientes. Extrapolando esta visión al análisis de la procrastinación se explica que las conductas a las que se desvía la concentración y ocupación son generadoras de satisfacción inmediata. Se explica entonces, que los trabajadores que procrastinan abandonan la concepción de recompensa a largo plazo que suele caracterizar a los deberes formales y sucumben frente a los “premios” que confieren actividades menos importantes y muchas veces vinculadas al ocio y las tecnologías.

El modelo cognitivo identifica un sistema de procesamiento de información alterado que sostiene el la tendencia constante a la postergación de los deberes y el trabajo, la estructura de pensamientos contiene patrones de desconfianza, inseguridad o temor al rechazo que perpetúan esta percepción de desajuste que trae consigo minusvalía y ansiedad que constituyen un enemigo de la organización e implementación de estrategias de gestión de tiempos y tareas necesarias para disminuir la postergación. La superación pasa por el análisis de ideas irracionales que vienen generando malestar emocional, conductual y cognitivo.

(Steel, 2007 como citó en Ayala, Rodriguez, Villanueva, Hernández, & Campos, 2018) detalla cuatro factores que ocasionan la postergación, a) la expectativa: el modo que se realizará la tarea, b) valoración: la asignación de valor atribuidas a ciertas actividades más que a otras. c) impulsividad: se aprecia una disminución de motivación para la acción y d) demora de la satisfacción: se refiere a la latencia

entre la conclusión de la actividad y la recompensa que se recibirá. Juega un papel dirimente puesto que al dejar para luego las actividades da más espacio para otras prácticas de recompensa inmediata.

En lo referido a la procrastinación en docentes y formadores, (Moll, 2014) resume las actividades en las que se tiende a procrastinar en el mundo de la docencia, menciona a la puntualidad, herramientas en aula, conflictos, llamadas a las familias, correo electrónico, corrección de trabajos y similares, programación de actividades, realización de sesiones de aprendizaje y asignación integral de notas. Como cualquier persona, el autor presenta a una profesor proclive al apego marcado a aliados tecnológicos de la postergación: Mensajería instantánea, redes sociales, juegos, el internet, televisión, etc.

La prevención y abordaje técnico profesional resulta necesario, las organizaciones han de implementar espacios de desarrollo de capacidades y técnicas para la consistencia en el cumplimiento de las tareas y administración estratégica del tiempo, desde la psicología se deben empoderar los comportamientos resilientes y optimista. El camino es la administración de actividades en tiempos y micro actividades. (Herrera, 2018) y (González-Brignardello & Sánchez-Elvira-Paniagua, 2013). La prevención es un campo donde hay que continuar produciendo.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

El trabajo de investigación que se detalla pertenece a un tipo cuantitativo, descriptivo propositivo y corresponde a un diseño científico no experimental.

Descriptivo, porque los datos contaron con una presentación y explicación teniendo en cuenta el fenómeno latente, sin que estos sean manipulados o alterados. El estudio tuvo a cargo una población a fin de evaluar las variables contempladas.

Propositivo, porque se diseñó una propuesta de un programa de psicología positiva para disminuir la procrastinación y cumplir con las obligaciones que resultan estresantes en el tiempo debido dentro de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo.

No experimental, debido a la determinación de un grupo en consideraciones que presentan la esencia de la investigación y se sostiene en observar y analizar los resultados. Es decir, se lleva a cabo sin manipular deliberadamente las variables. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

Gráficamente el diseño es representado de la siguiente manera:



M = Personal docente, administrativo y de apoyo de la I.E.P. Virgen del Carmen.

O = Aplicación: Escala de Procrastinación Laboral

P = Plan de Diseño.

#### 3.2. Variables y operacionalización

**Variable: Diseño de Programa de Psicología Positiva**

#### Definición Conceptual:

Conjunto de acciones sistematizadas, planificadas y creadas para el desarrollo de capacidades y virtudes que mejoren el sentido de felicidad y el bienestar de las personas en su dimensión subjetiva, psicológica, laboral y social. (Alarcón, 2009, p. 57).

#### Definición Operacional:

Para la investigación definiremos al programa de psicología positiva como un conjunto de tácticas que se utilizan con el objetivo de fortalecer y dan como resultado el incremento del bienestar total del individuo, de modo que permitirá un aumento en su motivación laboral intrínseca mediante la elaboración de un programa.

#### Indicadores:

Para la evaluación de esta variable se creará un programa el cual estará fundamentado en los conceptos expresados por Alarcón (2009) quien menciona que la psicología positiva tiene por fin mejorar el grado de bienestar del individuo en distintos aspectos de su vida, haciendo uso de estrategias con base en el positivismo, la cual dirige sus estudios a obtener una comprensión íntegra de la condición del individuo, por medio de un estudio en las fuerzas positivas del ser humano.

#### Escala:

Nominal

#### **Variable: Procrastinación Laboral**

##### Definición Conceptual:

“Postergación de jornadas orientadas en la ejecución de la labor para realizar actividades extra que no se relacionan con las obligaciones del puesto laboral, no tienen el fin de dañar la compañía, su puesto, a los usuarios o incluso al jefe.” Metin et al. (2016).

##### Definición Operacional:

Para efectos de esta investigación la procrastinación la conforman el Sentido de servicio y la Ciberpereza. El primero, es la evitación de los deberes en el puesto de trabajo ascendiendo a una hora de tiempo durante la jornada sin el fin de dañar a sus compañeros o incluso a sí mismo ya sea por falta de identidad en el trabajo o falta de ética, desfase entre sus funciones o el potencial del empleador; y, por su parte, la Ciberpereza, atañe al manejo de la red u artefactos telefónicos con fines propios mientras se está en el lugar de trabajo.

Indicadores:

Para la investigación se hará uso del instrumento El instrumento “Escala de Procrastinación”. El instrumento como tal presenta dos dimensiones denominadas “Ciberslaing” y “Sondiering” que consta de 12 indicadores en general

Escala:

Intervalo

### 3.3. Población

La población objeto, es un número finito o infinito de sujetos con características afines que participan del estudio y son vitales en la consecución de la metas investigativas. La cantidad que se ha de seleccionar para la investigación los determina el problema y los objetivos trazados. (Arias, 2012, p. 81).

En la investigación se escudriña la colectividad total de los trabajadores, por ser pequeña, se considera un grupo manejable y accesible, de tal modo queda determinada que la muestra estará compuesta por todos los trabajadores de la Institución Educativa Privada Virgen del Carmen.

*Tabla 1*

*Trabajadores docentes, administrativo y de apoyo de la I.E.P. Virgen del Carmen*

<b>Condición</b>	<b>Total</b>
Director Académico	1
Director Administrativo	1
Coordinador de Nivel Inicial	1
Profesores de Nivel Inicial	2

Coordinadora de Nivel Primario	1
Profesores de Nivel Primario	6
Profesores de Nivel Secundario	12
Profesor de Banda de Músicos	1
Profesor de Danzas	1
Secretaria	1
Bibliotecaria	1
Auxiliares de Educación	3
Guardián	1
Personal de mantenimiento	1
<b>TOTAL</b>	<b>33</b>

Fuente: Oficina de la Dirección de la I.E.P. Virgen del Carmen.

#### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

De acuerdo con Arias (2012) se define como técnicas de recolección al conjunto de métodos y procesos que son utilizados durante la investigación con la finalidad de recopilar información vinculada a las variables de trabajo; entre otras, se puede encontrar a la observación, que posibilita una apreciación de la situación actual; también se identifica a la encuesta. Para esta investigación se recurrió a un instrumento validado para la población y, el software estadístico SPSS V22, ayudó a trasladar los datos obtenidos y someterlos a la interpretación y contrastación que la ciencia exige.

Para la concreción de este tratado investigativo se utilizó como instrumento la Escala de Procrastinación elaborada por Metin et al(2016) con adaptación de Guzmán y Rosales (2017).

La Escala de Procrastinación, fue diseñada con la técnica de Likert; comprende 12 ítems y se centra en medir dos dimensiones: Cyberslaing (Ciberpereza) o uso del móvil o internet en jornada laboral y Soldiering o sentido de servicio. De acuerdo con las normas preestablecidas en la escala de calificación se reúne la puntuación según característica forma de cumplimiento del deber que predomina en el evaluado, es así como la suma de estas puntuaciones de escala ordinal, arrojan como resultado el nivel de sentido de servicio y Ciberpereza, Estos valores son

referenciados en los 7 niveles de puntuación y categorías, donde, “cero” es nunca y “seis” es siempre.

Validez: el instrumento fue validado a través de la medición en voluntarios que se encontraban laborando o que tenían alguna experiencia laboral (N=255); La prueba KMO arrojó una puntuación de 0.88, quedando indicado la existencia de una correlación entre los ítems, además de la suficiencia para recopilar factores que concentren la efectividad de la varianza en los indicadores.

Confiabilidad: El examen de la fiabilidad del instrumento se consideró de acuerdo con el  $\alpha$  de Cronbach en la consistencia Interna. Según Nunally (1967), un alfa sobre 0.70 es considerado como apto y éste será el valor si una escala es segura. La fiabilidad mediante el  $\alpha$  de Cronbach se fundamenta en la extensión de la escala; por lo tanto, a superior longitud, mayor es el índice de consistencia interna. Los resultados de fiabilidad recopilados en la escala se toman de acuerdo con las respuestas dadas por los participantes (N=255). Concretamente, las puntuaciones en los índices de fiabilidad tuvieron, para el factor 1, un  $\alpha$  total de 0,90; y, para el factor 2, el  $\alpha$  se valoró en 0,70.

### 3.5. Procedimientos

En el trabajo de investigación se tuvo en consideración los procedimientos según Hernandez, Fernandez y Baptista, 2014 (p. 270), los cuales son: Revisar otros estudios a fin de fortalecer los antecedentes de la investigación, realizar un análisis del instrumento, identificar una población de estudio en coordinación bilateral con el máximo representante, aplicar el instrumento, determinar el programa de análisis de datos que se empleará, examinar la información recolectada, realizar un análisis descriptivo de la información, distinguir e interpretar los resultados con las hipótesis formuladas, efectuar un análisis agregado, disponer de los resultados-producto para una valoración.

### 3.6. Método de análisis de datos

**Método de investigación:** Método analítico: se tuvo acceso a examinar de forma circunstanciada, la información y datos que tengan conexión con la presente investigación, en base a las correcciones post aplicación del instrumento. Método inductivo-deductivo: este método permitirá indicar las conclusiones del estudio a través de evidencias obtenidas y fundamentales.

**Métodos estadísticos de análisis de datos:** Para desarrollar el análisis se tomó la estadística sobre características explicativas e inferenciales. Se tuvo en cuenta una medición estadística: Frecuencia relativa, Media aritmética, Varianza y Desviación Estándar trabajadas mediante el programa SPSS-V22 que ayudó a determinar estadísticamente la cantidad de personal perteneciente a la institución educativa que presentan problemas de procrastinación. Posteriormente los resultados se fueron evidenciando a través de gráficos, cuadros e interpretación como información representativa en la sección resultados

### 3.7. Aspectos éticos

Los criterios éticos considerados para el estudio se encuentran avalados en el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú, como también el marco deontológico de la Asociación Americana de Psicología.

Acorde con el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú, (2018) la presente investigación queda basado en cuatro principios fundamentales, los cuales son: **Responsabilidad**, permitiendo contar con una cuidadosa evaluación donde los trabajadores de la institución educativa tuvieron en claro los procedimientos y fases que engloba el estudio, siendo asumido por ambas partes, es decir, tanto entrevistador y colaborador tendrán la responsabilidad de modo equitativo; **Normas legales y morales**, para el estudio se desarrolló un respeto prolijo a las normas éticas de la sociedad, eludiendo y rechazando todo tipo de discriminación como por ejemplo, de raza, sexo, religión o ideología, entre otras; **Confidencialidad**, toda información recibida de la población de estudio, en lo que dure la investigación y demás, fue totalmente reservada; **Consentimiento informado**, los participantes fueron concedores de los procedimientos de la investigación, ello servirá para que den su asentamiento como población participante.



#### IV. RESULTADOS

Tabla 2

Niveles de procrastinación laboral en personal de la institución educativa

<b>Nivel de procrastinación</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
<b>Válido</b>	Bajo	9	27.3
	Medio	4	12.1
	Alto	20	60.6
	<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>

En la tabla 2 podemos observar los niveles de procrastinación laboral en las personas de la institución educativa, siendo así que se puede encontrar que el 60.6% de los evaluados se encuentra en un nivel alto de procrastinación laboral, demostrando que es un factor determinante en el desempeño de las labores de los colaboradores.

Tabla 3

Análisis Teórico de Psicología Positiva

<b>AUTOR</b>	<b>AÑO DE PUBLICACION</b>	<b>CONTENIDO TEORICO</b>	<b>País</b>
Alarcón	2009	Conjunto de acciones sistematizadas, planificadas y regularizadas que tienen el fin de mejorar el grado de bienestar del individuo en distintos aspectos de su vida, haciendo uso de estrategias con base en el positivismo, la cual dirige sus estudios a obtener una comprensión íntegra de la condición del individuo, por medio de un estudio en las fuerzas positivas del ser humano	Perú
Belén	2017	Hacen referencia, en primer lugar, a las seis virtudes fundamentales del estudio de la psicología positiva: coraje, justicia, humanidad templanza, sabiduría y trascendencia; en segundo lugar, cultiva el bienestar y sus ramificaciones funcionales, como son el bienestar subjetivo, social, psicológico y vida floreciente	Argentina

García et al.	2020	Los programas de intervención de psicología positiva para el desarrollo de virtudes y crecimiento de las personas en los diferentes espacios de desenvolvimiento humano, esta disciplina que cobra fuerza con el inicio del nuevo siglo apunta a la consecución de una vida productiva y feliz.	Costa Rica
---------------	------	---	------------

En la tabla 3 observamos las diferentes teorías con respecto a la psicología positiva utilizadas en el trabajo de investigación y brindadas en diferentes partes del mundo las cuales servirán para analizar y contrastar tales aportes con lo investigado en tesis presentada.

*Tabla 4*  
*Validez y confiabilidad del instrumento utilizado*

<b>CONFIABILIDAD</b>	<b>VALIDEZ</b>
Alfa de Cronbach	Prueba KMO
0.70	0.88

En la tabla 4 observamos la confiabilidad del instrumento utilizado en la investigación dando como resultado que cuenta con una confiabilidad del 0.70 determinado por el estadístico Alfa de Cronbach, determinado así su alta confiabilidad; por otro lado, vemos que la prueba tiene una validez de 0.88 determinada por la Prueba KMO.

Tabla 5.

*Elaborar un programa de psicología positiva para disminuir la procrastinación en trabajadores de una institución educativa*

<b>N° Sesión</b>	<b>Nombre de la Sesión</b>	<b>Objetivo</b>
01	La Psicología es mi aliada	Promover la práctica de la psicología científica en las actividades diarias de los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.
02	Más psicología, mejor persona	Socializar los hallazgos científicos para el logro y mantenimiento del éxito personal de los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.
03	La ruta científica del éxito laboral	Difundir los hallazgos científicos para el logro y mantenimiento del éxito laboral de los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.
04	Positivos a la psicología	Generar un acercamiento consciente a la práctica de la psicología positiva en los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.
05	Vida, trabajo y salud mental hoy	Fomentar la práctica de la psicología positiva para mejorar la salud mental y disminuir la procrastinación en los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.
06	Respiremos Juntos	Incentivar la práctica de la respiración consciente para disminuir la ciber pereza en los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.
07	Como me veo	Propender la práctica de la Visualización positiva para disminuir la ciber pereza en los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.
08	Refuerzo mi pensamiento	Generar la práctica de la autor reforzamiento para disminuir la ciber pereza en los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.
09	La guía de mi pensamiento	Fomentar la práctica de pensamientos no evasivos para evitar crear excusas con el fin de disminuir la ciber pereza

		en los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo
10	Respira Vida	Incentivar la práctica de la respiración consciente para disminuir el sentido de servicio en los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.
11	Desconectemos un instante	Propender la práctica de la Visualización positiva para disminuir el sentido de servicio en los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.

En la Tabla 5 encontramos cada una de las sesiones que se propone aplicar para disminuir la procrastinación en trabajadores de una institución educativa, evidenciando cada uno de los nombres y objetivos del programa. Cada una de las sesiones cuenta con una duración de 60 minutos, así mismo se especifica en el diseño del programa está dirigida a docentes de una institución educativa.

Tabla 6  
Validación del Programa de Psicología Positiva

JUEZ	ESPECIALIDAD	GRADO ACADÉMICO	N° DE COLEGIATURA	VEREDICTO DEL JUEZ EXPERTO
Mera Quezada, Dennis Antonio	Psicología educativa	Maestro en Psicología Educativa	14167	Si aplica
Toro Reque, Rubén	Docencia e investigación	Maestro en Ciencias con mención en Docencia Universitaria e Investigación Educativa	9366	Si aplica
Pérez Bautista, Juan Carlos	Psicología Clínica y Organizacional	Maestro en Psicología Clínica y de la Salud	13212	Si aplica

En la tabla 6 podemos observar la validación del programa de psicología positiva. Evaluando la Claridad, Coherencia y Relevancia, a cada uno de los expertos se les presentó el diseño del programa; expresando que contaba con tales criterios y con ello, con la validez necesaria para ser aplicada.

## V. DISCUSIÓN

La investigación tuvo por finalidad diseñar programa en base a la psicología positiva con la esperanza de disminuir los niveles de procrastinación en los trabajadores de una institución educativa.

Como podemos observar en la tabla 2, el cual responde a nuestro primer objetivo específico, se muestran los niveles de procrastinación laboral en el personal de la institución educativa demostrando que existe un alto nivel de procrastinación en la institución. De acuerdo con diversos autores tales como Nadal y López (2017), Delgado (s.f), Milgram et al. (1993), entre otros, llegan a la conclusión que la procrastinación es el aplazamiento de toda actividad diaria que deben cumplirse en plazos determinados, siendo que, si se presenta de manera frecuente, puede percibirse como un gran problema para la salud psicológica y puede afectar al rendimiento personal y laboral. Así mismo Pickles (2017) menciona que el profesorado no está exento a la problemática pues de acuerdo con Moll (2014) la procrastinación, expresado desde el punto de vista del docente, está centrada en los conflictos, puntualidad, herramientas y sesiones desarrolladas en el aula, entre otras actividades las cuales el docente tiende a realizar tales acciones. Esta problemática se ha podido apreciar con mayor intensidad en los últimos meses debido a la llegada del confinamiento social pues como ya lo dijo Pychyl (2016) el problema de la procrastinación se ve agravada aún más con la llegada de la virtualidad a nuestro entorno educativo y laboral, pues estamos a un clic de distraernos con algún video, aplicación u otras actividades, dejando de lado nuestras responsabilidades.

Respondiendo al segundo objetivo específico, tenemos que existen diversas teorías que nos hablan sobre la psicología positiva en nuestra actualidad, Alarcón (2009), por ejemplo, menciona a la psicología positiva como un conjunto de acciones sistematizadas, planificadas y regularizadas que tienen el fin de mejorar el grado de bienestar del individuo en distintos aspectos de su vida. Para este autor la psicología positiva se basa en el uso del positivismo como pilar fundamental para el desarrollo de programas que mejoraran el bienestar humano. Esta teoría está estrechamente relacionada a lo expresado con García et al (2020), quien menciona

que los programas de psicología positiva, la cual cabe mencionar que ha cobrado fuerza a partir de comienzos de siglo, desarrolla las virtudes humanas y el crecimiento personal que permite al individuo desenvolverse en diversos espacios y áreas de su propio ser pues, como ya lo dice Belén (2017) la psicología positiva hace referencia a seis virtudes fundamentales que abarca la justicia, coraje, templanza sabiduría humanidad y trascendencia, además de cultivar el bienestar subjetivo, social y psicológico.

Es de vital importancia realizar un programa con el fin de disminuir la procrastinación que, como ya se observó en el primer párrafo, en nuestra población presenta niveles elevados. Por tal motivo en la tabla 5 encontramos la elaboración de un programa de psicología positiva que tiene por fin disminuir la procrastinación en los trabajadores de una institución educativa. Como se mencionó en el párrafo anterior, es de vital importancia abordar la problemática de la procrastinación desde el desarrollo y la formación de docentes desde la psicología positiva pues este enfoque ha tenido una gran relevancia a lo largo de los años, tal es el caso de Ferro (2020) quien desarrollo un programa vinculado a la capacitación de docentes para la gestión del tiempo la cual desemboco en la construcción de un servicio que estuviera acorde a las necesidades que requerían brindaron las herramientas necesarias para la administración del tiempo. Otro ejemplo de la importancia de este programa es el que nos plantea Jaramillo et al (2019) quien en su investigación elabora un programa para el fortalecimiento de habilidades blandas en docentes dando como resultados que dicho programa si contribuye en el mejoramiento de tales habilidades en los educadores. Además debemos hacer especial énfasis en la investigación de Dávalos (2016) quien diseñó una propuesta metodológica de Engagement fundamentada desde la psicología positiva en docentes determinando que tal metodología promueve un óptimo desempeño docente consiguiendo mayor compromiso laboral; y por otro lado hacemos hincapié en la investigación de Mendo y Hurbina (2019) quien en nuestra región buscaron determinar en qué medida el programa de psicología positiva puede mejorar la motivación laboral dando por resultado que el programa en cuestión mejoro la motivación de los colaboradores.

Por último, en la tabla 6 evidenciamos como el diseño elaborado para la investigación fue validada por 3 jueces expertos en la materia de la educación, investigación y organizaciones. Certificando su contenido para las futuras aplicaciones que tendrá. Es preciso mencionar que el programa diseñado desde la psicología positiva es de gran relevancia para la comunidad científica pues, como ya lo han expresado Garcia et al. (2020) rescata el rol de los programas de psicología positiva para el desarrollo de virtudes y crecimiento personal en los diferentes espacios de desarrollo humano, así mismo es necesario decir que, como lo expresa Merker (2016) es imprescindible formar docentes en la psicología positiva aplicada en la educación, pues desde la formación curricular de los futuros educadores se debe entrenar su capacidad de crecimiento y su ascendencia inherente para así florecer su autoaceptación, crecimiento, relaciones calidad, autonomía y propósito de vida



## VI. CONCLUSIONES

A continuación, se detallan las conclusiones más importantes en esta investigación científica, estos son:

- Se logró diseñar un programa basado en la psicología positiva para disminuir los niveles de procrastinación en trabajadores de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo.
- El 60.6% de los evaluados presentan niveles altos de procrastinación.
- De acuerdo con las teorías analizadas, la psicología positiva es un conjunto de acciones sistematizadas que permiten mejorar el bienestar del individuo.
- Existe un grado de confiabilidad del instrumento es de 0.70 según Alfa de Cronbach y cuenta con una validez de 0.88 determinada por la prueba KMO.
- Por criterio de expertos, el diseño de programa basados en la psicología positiva es apta para ser aplicada a docentes de instituciones educativas.
- Se elaboró un programa de psicología positiva para verificar su impacto y eficacia para disminuir la procrastinación en trabajadores de una institución educativa.

## VII. RECOMENDACIONES

El análisis de los resultados de esta tratado de investigación, merecen las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda la aplicación del diseño de programa para disminuir los niveles de procrastinación en todo el personal docente, directivos, administrativos y de servicio en la institución educativa
- Realizar una evaluación post programa para verificar los niveles de procrastinación en los docentes de la Institución educativa
- Ahondar y comparar las teorías sobre la psicología positiva que se puedan proponer en un futuro.
- Replicar este programa en otras instituciones con el fin de evaluar su efectividad en otras poblaciones
- Remitir a la Dirección Regional de Educación los hallazgos del estudio para que conozcan su importancia y puedan ser incorporados en políticas específicas en el sector de educación
- Continuar estudios que referencien los hallazgos presentes en la brega constante de mejorar los servicios de educación integral de los escolares de la institución educativa

## REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad: Introducción a la Psicología positiva*. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma, Editorial Universitaria.
- Arévalo, Y. (2017). *Técnica del yoga en la disminución del estrés en los docentes del Colegio Claretiano (Lima)*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica. (6ª ed.)*. Caracas, Venezuela: EPISTEME, C.A.
- Ayala, A., Rodriguez, R., Villanueva, V., Hernández, M., & Campos, M. (02 de abril de 2018). *Universidad Peruana Unión*. Obtenido de Repositorio Institucional: [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2435/Anthony\\_Trabajo\\_Bachillerato\\_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2435/Anthony_Trabajo_Bachillerato_2019.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Barreto, M. (2015). *Relajación en estados de ansiedad y procrastinación en ingresantes a la facultad de ciencias sociales 2015*. . Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Bayona, H. (2017). *El Capital Psicológico Positivo y su Relacion con Comportamientos Discrecionales en Trabajadores Peruanos*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Belén, M. (2017). *Psicología positiva. Diccionario Interdisciplinar Austral*, 1-17. Obtenido de Psicologogía positiva: [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/42942/CONICET\\_Digital\\_Nro.c14969a0-e42e-4364-bcd3-cad0f04b631a\\_A.pdf?sequence=2#:~:text=Seligman%20entiende%20la%20psicolog%C3%ADa%20positiva,\(Seligman%201998%2C%201\)](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/42942/CONICET_Digital_Nro.c14969a0-e42e-4364-bcd3-cad0f04b631a_A.pdf?sequence=2#:~:text=Seligman%20entiende%20la%20psicolog%C3%ADa%20positiva,(Seligman%201998%2C%201)).
- Casas, D. (4 de Agosto de 2016). *4 ventajas de la psicología positiva en organizaciones*. Obtenido de [blog.acsendo.com](http://blog.acsendo.com): <https://blog.acsendo.com/4-ventajas-la-psicologia-positiva-organizaciones/>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (12 de abril de 2018). *Código de ética profesional*. Obtenido de Declaración de principios: <http://www.angelfire.com/pe/actualidadpsi/archivo/etica.html>

- Corredera, T. (10 de octubre de 2017). *Crecimiento Positivo*. Obtenido de <http://www.crecimientopositivo.es/portal/dia-mundial-de-salud-mental>
- Dávalos, K. (2016). *Propuesta metodológica de Engagement fundamentada en el Enfoque de la Psicología Positiva para mejorar el desempeño docente de nivel superior de la Universidad César Vallejo –Tarapoto*. Tarapoto: Universidad César Vallejo.
- Delgado, D. (s.f.). *Qué es la procrastinación*. Obtenido de Muy interesante : <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/ique-es-la-procrastinacion>
- Diaz Morales, J. (02 de febrero de 2018). Procrastination: A Review of Scales and Correlates. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 43 - 60.
- Diaz, M., Ramos, S., & Villanueva, D. (2019). *La Felicidad Organizacional, Una Revisión Narrativa Frente al Rendimiento Laboral de Millenials*. Bogotá: Universidad Cooperativa de Colombia.
- Equipos y Talento. (26 de Mayo de 2016). *Noticias*. Obtenido de Cinco tipos de procrastinadores: <https://www.equiposytalento.com/buscador/Cinco+tipos+de+procrastinadores/>
- Ferrari, J. (01 de marzo de 2019). El desorden lleva a postergar tareas y aumenta el estrés. (V. Román, Entrevistador)
- Ferrari, J., Jonson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press.
- Ferro, J. (2020). *Programa de Capacitación para la Gestión del Tiempo en Docentes que Tienen dos Empleos*. Bogotá: Universidad Católica de Colombia.
- Finanzas Personales. (20 de Octubre de 2019). *Trabajo y educación*. Obtenido de Productividad: <https://www.finanzaspersonales.co/trabajo-y-educacion/articulo/por-que-las-personas-procrastinan-o-aplazan-tareas-que-deben-hacer/80242>

- Flores-Carretero, E. (13 de Marzo de 2020). *Procrastinación en la empresa, un freno en la rueda*. Obtenido de La Prensa Latina - Media : <https://www.laprensalatina.com/2507145-2/>
- García-Alvarez, D., Soler, M., Achard-Braga, L., & Cobo-Rendón, R. (2020). Program of Positive Psychology Applied to Education on the Psychological Wellbeing of Educational Actors. *Educare Electronic Journal*, 1-24.
- González-Brignardello, M., & Sánchez-Elvira-Paniagua, A. (2013). Can engagement buffer the harmful effects of academic procrastination? *Acción Psicológica*, 115-134.
- Guzman, M., & Rosales, C. (2017). *Validación de la Escala de Procrastinación en el Trabajo (PAWS) al habla hispana*. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Herrera, T. (11 de julio de 2018). *Why Your Brain Tricks You Into Doing Less Important Tasks*. Obtenido de [nytimes.com: https://www.nytimes.com/2018/07/09/smarter-living/eisenhower-box-productivity-tips.html](https://www.nytimes.com/2018/07/09/smarter-living/eisenhower-box-productivity-tips.html)
- Jaramillo, A., Pinzón, C., & Riveros, E. (2019). *Programa para el Fortalecimiento de Habilidades Blandas en los Docentes del Colegio Las Americas en Barrancabermeja*. Barrancabermeja: Universidad Cooperativa de Colombia.
- McCown, W., & Roberts, R. (1994). A study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behavior Procrastination. *Integra Technical Paper*, 94-28.
- Mendo, K., & Urbina, M. (2019). *Programa de psicología positiva para mejorar la motivación laboral en los Colaboradores de una clínica en Chiclayo*. Chiclayo: Universidad Cesar Vallejo.
- merker, A. (Setiembre de 2016). *Universidad nacional de Quilmes*. Obtenido de Repositorio institucional digital: [https://ridaa.unq.edu.ar/bitstream/handle/20.500.11807/730/C8.Merker\\_Waipan.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ridaa.unq.edu.ar/bitstream/handle/20.500.11807/730/C8.Merker_Waipan.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Metin, B., Taris, T., & Peeters, M. (2016). Measuring Procrastination at Work and its Associated Workplace Aspects. *Personality and Individual Differences*, 254–263.
- Milgram, N. B., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology*, 487-500.
- Moll, S. (14 de Julio de 2014). *Procrastinacion docente o dejar para mañana lo que deberas hacer hoy*. Obtenido de Justificaturespuesta.com: <https://justificaturespuesta.com/procrastinacion-docente-o-dejar-para-manana-lo-que-debieras-hacer-hoy/>
- Nadal, V., & López, O. (19 de Abril de 2017). *Retina*. Obtenido de El pais economía: [https://retina.elpais.com/retina/2017/04/17/talento/1492442684\\_361976.htm](https://retina.elpais.com/retina/2017/04/17/talento/1492442684_361976.htm)
- Nunnally, J. (1967). *Psychometric*. New York: McGraw-Hill.
- Orrego Brito, D. (2018). *Análisis del Bienestar de los Colaboradores de una Clínica Dental*. Concepcion: Universidad de Concepción - Chile.
- Pickles, M. (14 de Enero de 2017). *BBC*. Obtenido de NEWS | MUNDO: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-38597625>
- Publimetro.com. (08 de Marzo de 2019). *Publimetro.com*. Obtenido de ¿Cómo luchar contra la procrastinación?: <https://publimetro.pe/vida-estilo/tendencias/luchar-contraprocrastinacion-nnda-nnlt-102047-noticia/>
- Pychyl, T. (17 de Mayo de 2016). *How to Stop Procrastinating - Solving*. Obtenido de The Procrastination Puzzle - Timothy Pychyl: <https://www.youtube.com/watch?v=3kcWpC9UQzE>
- Vasquez, C. (23 de Octubre de 2019). *eldiario.es*. Obtenido de Consumo Claro: [https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/Procrastinacion-trastorno-solo-rasgo-personalidad\\_0\\_955404840.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/Procrastinacion-trastorno-solo-rasgo-personalidad_0_955404840.html)
- Vélez, S., & Mestanza, W. (2016). *Programa de Desarrollo del Talento Humano, para Mejorar el Desempeño Laboral, de los Docentes de la Institución Educativa "Manuel Antonio Mesones Muro" - Ferreñafe - Lambayeque*. Lambayeque: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.

Yupanqui, J. (2019). *Programa Integrado Basado en Yoga, Análisis Transaccional y Biodanza en la Felicidad de Estudiantes Universitarios, 2019*. Trujillo: Universidad César Vallejo.

## ANEXOS



## MATRIZ DE CONSISTENCIA PARA ELABORACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Aurich Cabrejos, Cristhian.

FACULTAD/ESCUELA: Facultad de Humanidades, Escuela Profesional de Psicología.

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	DE POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS	MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS
¿La propuesta de un programa de psicología positiva logrará disminuir los niveles de procrastinación en trabajadores de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2020?	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Proponer un programa de psicología positiva para disminuir los niveles de procrastinación en trabajadores de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2020.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Determinar los niveles</p>	<p>Programa de <b>Psicología Positiva</b></p> <hr/> <p><b>Procrastinación Laboral</b></p> <p>los de</p>	<p><b>de Tipo Investigación:</b></p> <p>Descriptiva, propositiva.</p> <hr/> <p><b>Diseño de investigación:</b></p> <p>No experimental</p> <p>M &gt; O &gt; P</p> <p>Donde:</p> <p>M = Personal de la I.E.P. Virgen del Carmen.</p> <p>O = Aplicación de la Escala de</p>	<p>de 33 trabajadores de una I.E.P.</p> <hr/> <p><b>de MUESTRA</b></p> <p>33 trabajadores de la Institución Educativa Privada Virgen del Carmen.</p>	<p><b>Instrumentos</b></p> <p>Escala de Procrastinación Laboral de Metin, Taris y Peeters (2016) con adaptación de Guzmán y Rosales (2017).</p>	<p>Estadística de descriptiva e inferencial</p>

---

procrastinación en  
trabajadores de una  
institución educativa de  
la ciudad de Chiclayo

Efectuar un análisis  
teórico de psicología  
positiva y  
procrastinación en  
trabajadores de una  
institución educativa de  
la ciudad de Chiclayo

Diseñar un  
programa de psicología  
positiva para disminuir  
los niveles de  
procrastinación en  
trabajadores de una  
institución educativa de  
la ciudad de Chiclayo.

Validar el programa  
diseñado.

Procrastinación

Laboral

P = Plan de  
diseño.

---

**ESCALA DE PROCRASTINACION LABORAL (PAWS)**

Los siguientes son comportamientos que suceden en el ámbito laboral. Por favor, lea cuidadosamente los ítems y luego seleccione la frecuencia con la que exhibe este comportamiento en el trabajo. Mediante la siguiente escala:

0= Nunca. 1= Casi nunca: 2= Algunas veces: 4= Frecuentemente: 5= Muv Frecuentemente: 6= Siempre

N°	Ítems	0	1	2	3	4	5	6
1	<b>Cuando trabajo, incluso después de tomar una decisión, retraso actuar sobre ella</b>	0	1	2	3	4	5	6
2	<b>Me demoro para comenzar el trabajo que debo hacer</b>	0	1	2	3	4	5	6
3	<b>En el trabajo, deseo tanto hacer algo placentero, que me resulta cada vez más difícil permanecer concentrado.</b>	0	1	2	3	4	5	6
4	<b>Cuando una tarea de trabajo es tediosa, una y otra vez me desconecto en lugar de enfocarme.</b>	0	1	2	3	4	5	6
5	<b>Durante mi jornada de trabajo le doy prioridad a las tareas irrelevantes, a pesar de tener tareas importantes por realizar</b>	0	1	2	3	4	5	6
6	<b>Cuando tengo una cantidad excesiva de trabajo POR hacer, evito planificar tareas y TERMINO haciendo algo irrelevante.</b>	0	1	2	3	4	5	6
7	<b>En horas de trabajo tomo largos periodos de descanso</b>	0	1	2	3	4	5	6
8	<b>En el trabajo, uso mensajería instantánea (WhatsApp, Skype, Twitter, etc.) para cosas no relacionadas con mis tareas</b>	0	1	2	3	4	5	6
9	<b>Ayudo a realizar las tareas de un compañero, dejando las mías sin avanzar o sin terminarlas</b>	0	1	2	3	4	5	6
10	<b>Leo noticias en línea o en periódicos durante mis horas de trabajo</b>	0	1	2	3	4	5	6
11	<b>Me demoro en hacer algunas de mis tareas simplemente porque no me agradan</b>	0	1	2	3	4	5	6
12	<b>Durante mis horas de trabajo, compro cosas en línea o saliendo a tiendas.</b>	0	1	2	3	4	5	6
13	<b>Dejo mi espacio de trabajo para realizar actividades irrelevantes a mis labores.</b>	0	1	2	3	4	5	6

14	<b>Dedico excesivo tiempo a las redes sociales durante mis horas de trabajo a modo de entretenimiento</b>	0	1	2	3	4	5	6
----	---	---	---	---	---	---	---	---

## CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerarlo como juez para evaluar y validar el programa propositivo, denominado: "Programa de psicología positiva para disminuir la procrastinación en trabajadores de la institución educativa Virgen del Carmen"

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Juan Carlos Pérez Bautista.

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Mg. en Psicología Clínica y de la Salud.

AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Psicología Clínica y organizacional.

El presente programa:

<input checked="" type="checkbox"/> Aplica	<input type="checkbox"/> Modificar	<input type="checkbox"/> No Aplica
--	------------------------------------	------------------------------------

Chiclayo, ..... de ..... del 2020

  
Mg. Juan Carlos Pérez Bautista  
C.Es P.N° 13212

FIRMA Y DNI

## CRITERIO DE JUEZ PARA VALIDAR UN PROGRAMA DE APLICACIÓN

Me es grato saludarlo y considerarlo como juez para evaluar y validar el programa propositivo, denominado: "Programa de psicología positiva para disminuir la procrastinación en trabajadores de la institución educativa Virgen del Carmen"

La evaluación del respectivo programa, será de relevancia para obtener su validez de contenido y que los resultados, a partir de éstos, sean utilizados eficientemente.

Agradezco su aporte.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Ruben Toro Reque

FORMACIÓN ACADÉMICA:

Mg en Ciencias con mención en Docencia Univ.


AREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

Docencia e Investigación

El presente programa:

<input checked="" type="checkbox"/> Aplica	<input type="checkbox"/> Modificar	<input type="checkbox"/> No Aplica
--	------------------------------------	------------------------------------

Chiclayo, 28 de diciembre del 2020

  
Mg. Rubén G. Toro Reque  
PSICÓLOGO  
C.P. 20256

FIRMA Y DNI

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA PARA DISMINUIR LA PROCRASTINACIÓN EN TRABAJADORES DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL CARMEN

## PRESENTACIÓN

### I. Introducción

En la Institución educativa I.E.P. Virgen del Carmen se viene implementando un programa de capacitación constante del personal docente y administrativo como parte de la política institucional de la mejora de los servicios formativos y, como corresponde, como respuesta a la exigencias de los organismos gubernamentales. Se parte de la diferencia que existe entre la adecuada utilización del tiempo y la que realmente se requiere para compactar una disposición laboral competitiva y eficiente en la labor de educar, más aún, ahora que el colegio, ingresó al sistema de educación virtual desencadenado por las condiciones de la COVID 19. La adaptación del personal a la “nueva normalidad” del sistema educativo, exige consolidar nuevos patrones de comportamiento en general y, entre ellos, los que se refieren al cumplimiento de las actividades en el momento oportuno. Todos iniciamos una nueva carrera a la eficiencia en nuevos tiempos y exigencias, nuevo entorno, nuevas herramientas, nuevos métodos, y nuevas tecnologías. De paso, la misma tentación de sucumbir a la postergación de las tareas. Frente a esa realidad, es importante, proponer un programa de psicología positiva para disminuir las procrastinarían en personal docente y administrativo. El mismo que posibilitará el acompañamiento a la excelencia en tiempos de transición y pandemia, una mejor organización individual y crecimiento, así como, mejoras significativas en el nivel de productividad en el desempeño laboral. Finalmente, la puesta en marcha del programa contribuye a la lucha por acercar los valiosos conceptos de la psicología científica a la performance laboral de los docentes y, por extensión a las cientos de familias con las que se relaciona a través de los menores que forma día a día.

## **II. Alcance**

El programa constituye una propuesta para disminuir los niveles de procrastinación en los trabajadores de la Institución Educativa Virgen del Carmen.

## **III. Perfil del facilitador**

La persona que facilita o lidera un programa de desarrollo de capacidades, debe poseer un sólido pergamino en el campo humano y profesional – tecnológico, mismo que posibilitará interactuar con los participantes para incentivar su desarrollo profesional y personal.

Para mayor precisión del perfil del guía o facilitador se detallan algunas distinciones aptitudinales y de interrelación necesarias.

A nivel cognitivo. Se requiere entonces, dominio de teorías y prácticas relativas al tema, debe conocer las particularidades de la realidad específica del entorno que cobija a los participantes (social, institucional, coyuntural, psicosocial, etc.). Sobre ello, es medular dominar metodología activa de aprendizaje significativo, planificación de actividades y sistemas de evaluación.

A nivel procedimental. En el desarrollo de las actividades demanda comunicación precisa, sencilla y clara, dominio de técnicas para incrementar y conservar la atención del grupo, conocimiento del uso de tecnologías necesaria para el desarrollo de las sesiones y destrezas en el desarrollo de material didáctico.



A nivel actitudinal: El facilitador ha de dinamizar el trabajo de los participantes y conducirlos al cumplimiento de objetivos concretos propuestos. Será capaz de sacar adelante situaciones emergentes no previstas y diferencias en los puntos de vista. Siempre, demostrando confianza en las personas y sus capacidades, asume su condición de regulador del clima de trabajo, asegurando un ambiente de confianza, liderazgo y empatía.

#### **IV. Antecedentes del programa**

Alfaro (2018) realizó un estudio de tipo cuasiexperimental el cual tuvo como fin demostrar la eficacia del programa “Hazlo ahora” para reducir la procrastinación en estudiantes de la Universidad César Vallejo campus Chiclayo. Las edades de las participantes oscilaban entre los 17 a 20 años de edad. Se trabajó con una muestra de 20 estudiantes, diez en el grupo experimental y diez en el grupo control. Se recurrió a la “Escala de procrastinación en adolescentes -EPA”, creada por Arévalo, E. (2011) como pre test y post test para determinar si existen o no diferencias significativas entre las mediciones, tanto en el grupo experimental como en el grupo control. Se encontraron diferencias significativas entre el pre y post test del grupo experimental, no siendo así para el grupo control. Es así como se demostró la efectividad del programa “Hazlo ahora” para la reducción de la procrastinación en estudiantes universitarios.

Por otro lado, Hoyos (2015), en una investigación de tipo cuasi experimental tuvo como finalidad conocer los efectos de la aplicación del programa “Empieza Ya”, para reducir la procrastinación en ingresantes de una universidad privada de Chiclayo 2015. Para tal efecto se trabajó con una población de 70 ingresantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil, quedando con una muestra de 20 participantes de ambos sexos, cuyas edades oscilaban entre 16 a 19 años, de los cuales 10 formó parte del grupo control y la otra mitad el grupo experimental. Para la medición de la procrastinación, se utilizó la Escala de Procrastinación en Adolescentes (Arévalo & Otiniano, 2011) la misma que fue baremada con una población

similar a la del estudio. Entre los resultados obtenidos se encontró: Que antes de haber aplicado el programa “Empieza Ya”, se percibe medio y alto grado de procrastinación en los ingresantes pertenecientes al grupo de control y experimental. Después de haber aplicado el programa, se observa una diferencia significativa en la reducción de los indicadores de procrastinación, ya que redujo el nivel alto y medio de la procrastinación en el grupo experimental reflejándose en los indicadores como: falta de motivación, dependencia, baja autoestima, desorganización, evasión de la responsabilidad. Resultados del valor de la prueba t Student para muestras independientes, es altamente significativo ( $p < 0.01$ ).

## V. Objetivos

### 5.1. Objetivo general

Disminuir los niveles de Procrastinación en trabajadores de la Institución Educativa Virgen del Carmen.

### 5.2. Objetivos específicos

Promover la práctica de la psicología científica en las actividades diarias de los colaboradores.

Socializar los hallazgos científicos para el logro y mantenimiento del éxito personal de los trabajadores.

Difundir los hallazgos científicos para el logro y mantenimiento del éxito laboral del personal de la institución.

Generar un acercamiento consciente a la práctica de la psicología positiva en los colaboradores.

Fomentar práctica de la psicología positiva para mejorar la salud mental y disminuir la procrastinación en los trabajadores.

Incentivar la práctica de la respiración consciente para disminuir la ciber pereza en los colaboradores.

Propender la práctica de la Visualización positiva para disminuir la ciber pereza en el personal.

Generar la práctica del auto reforzamiento para disminuir la ciber pereza en los trabajadores.

Fomentar la práctica de los pensamientos no evasivos para evitar crear excusas con el fin de disminuir la ciber pereza en los colaboradores.

Incentivar la práctica de la respiración consciente para disminuir el sentido de servicio en el personal.

Propender la práctica de la Visualización positiva para disminuir el sentido de servicio en los colaboradores.

## **VI. Marco conceptual y/o teórico**

La procrastinación laboral es un cuerpo conceptual en construcción. Para efectos de este programa institucional se recogen los aportes teóricos de Weymann (1988), quien estudió los posibles determinantes situacionales que originan el fenómeno, hallando que los factores tales como la autonomía percibida, la satisfacción laboral, los incentivos y la insuficiencia del tiempo, y los recursos percibidos influyen en las conductas de procrastinación

Se considera medular la contribución de Metin et al., (2016), quien adapta el significado en un marco exclusivo como el aplazamiento de las acciones orientadas al trabajo para realizar actividades no relacionadas a la jornada laboral, sin el propósito de perjudicar al empleador, al empleado, lugar de trabajo o cliente. Este autor recoge la propuesta de Sentido de servicio (Paulsen, 2015) y Ciberpereza (Vitak, Waddell, & LaRose, 2011); los cuales, a su vez, son temas recientes y se encuentran en proceso de estudio. El primero consiste en el evitamiento de las tareas laborales por más de una hora al día sin el propósito de perjudicar a otros o incluso a sus colegas; esto como producto de dos condiciones, pudiendo ser la escasa ética o identidad con su trabajo, o el desfase entre las funciones del trabajo y el potencial del trabajador. Por otro lado, la segunda dimensión se refiere al uso de internet o tecnología móvil durante la jornada laboral con fines personales.

## **VII. Metodología**

### **7.1. Ruta de implementación del programa**

Se indica el tiempo de aplicación, cuantas sesiones se pueden realizar por semana o por mes, y cuáles son los criterios, se explica si se realizará pre o post test, algo así como el cronograma. Se puede resumir en una tabla (tiempo y secuencia).

### **7.2. Recursos materiales**

- Plataforma Zoom
- Archivos de texto (PDF, PPTX)
- Videos
- Fichas de trabajos

### 7.3. Estrategias, técnicas e instrumentos

El programa que se detalla recurrirá al denominado: Escala de Procrastinación elaborada por Metin, Taris y Peeters (2016) con adaptación de Guzmán y Rosales (2017). (Anexo N° 02)

La Escala de Procrastinación, fue diseñada con la técnica de Likert; comprende 12 ítems, y se centra en medir dos dimensiones, Cyberslaing (ciberpereza) o uso del móvil o internet en jornada laboral y Soldiering o sentido de servicio. De acuerdo con las normas preestablecidas en la escala la calificación permitiendo reunir puntuación según las necesidades que predominan en el sujeto, es así como la suma de estas puntuaciones de escala ordinal dará como resultado el nivel de sentido de servicio y ciberpereza, que podrá ser ubicada en una de 7 categorías: donde 0 es nunca y 6 siempre.

Validez: el instrumento quedo validado a través de la medición en voluntarios que se entraban laborando o que tengan alguna experiencia laboral (N=255); La prueba KMO arrojó una puntuación de 0.88, quedando indicado la existencia de una correlación entre los ítems además de la suficiencia para recopilar factores que concentren la efectividad de la varianza en los indicadores.

Confiabilidad: El examen de la fiabilidad del instrumento se consideró de acuerdo con el  $\alpha$  de Cronbach en la consistencia Interna. Según Nunally (1967), un alfa sobre 0.70 es considerado como apto y éste será el valor si una escala es segura. La fiabilidad mediante el  $\alpha$  de Cronbach se fundamenta en la extensión de la escala; por lo tanto, a superior longitud, mayor es el índice de consistencia interna. Los resultados de fiabilidad recopilados en la escala se toman de acuerdo con las respuestas dadas por voluntario que se entraban laborando o que tienen una práctica profesional (N=255). De tal manera

las puntuaciones en los índices de fiabilidad tuvieron para el factor 1, un  $\alpha$  total de 0,90; y, para el factor 2, el  $\alpha$  se valoró en 0,70.

El otro instrumento para utilizar es el programa en sí mismo, cuya ficha técnica detalla:

Nombre Original	:	Programa de psicología positiva.
Autor	:	Aurich Cabrejos, Cristhian.
Objetivo	:	Disminuir el nivel de procrastinación laboral.
Estructura de trabajo	:	Programa conformado por quince sesiones de trabajo divididas en cinco objetivos específicos
Población	:	Personal docente y administrativo de instituciones educativas.
Administración	:	Colectiva.
Duración	:	Cuatro meses.

**Estrategias.** Se recurrirá a las estrategias siguientes: modelado participativo, persuasión verbal, exposiciones y plenarios, ejercicios prácticos de aplicación, trabajo en grupos y dinámicas grupales.

**Propiedades psicométricas.**

Indicar las estrategias, técnicas, e instrumentos a utilizar en el proceso de la aplicación del programa (Dinámicas de cohesión, dinámicas de grupo, herramientas tecnológicas, material didáctico, metacognición, pruebas o test)

#### **7.4. Seguimiento, monitoreo y evaluación**

En cada programa de aplicación se debe señalar como se realizará el seguimiento del mismo, si se están cumpliendo los objetivos propuestos, el monitoreo se realiza por alguna eventualidad, si es necesario realizar un cambio o concluir la aplicación.

Y la evaluación del programa, para verificar si se lograron ejecutar todos los objetivos propuestos, y si es necesario mejorar algunos procedimientos.

## VIII. Ejecución

### 8.1. Sesión introductoria

Nombre : Aplicación del Test.

Objetivo : Aplicar el instrumento

Procedimiento :

ACTIVIDADES	MATERIALES Y RECURSOS	TIEMPO
Aplicación del pre test Encuadre del programa.	Ficha Técnica de Escala de Procrastinación.	30´

**Evaluación** :

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Evaluación	Escala de Procrastinación



## 8.2. Sesiones del programa

### SESIÓN N° 01 (La Psicología es mi aliada)

#### I. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Promover la práctica de la psicología científica en las actividades diarias de los colaboradores.
Materiales	Vídeo, Ficha de Trabajo # 01, Presentaciones PPT 01, plataforma Zoom,
Duración de la sesión	60 minutos

#### Temas:

Los progresos en la psicología científica serán de gran ayuda para que los seres humanos mejoren su calidad de vida y el nivel relacional de su existencia. Los trabajadores de las instituciones educativas tienen una hermosa oportunidad para convertir los hallazgos más importantes, en recursos constantes que los ayuden a vivir en un estado de bienestar y sensación de crecimiento, equilibrio y conciencia de progreso individual, familiar, laboral y social.

(García-Alandete, 2014) Estudió las relaciones entre bienestar psicológico y subjetivo, emociones positivas, optimismo, sentido de la vida y calidad de vida, a la luz de los aportes de la Psicología Positiva. Los resultados de las investigaciones evidencian que el desarrollo del bienestar y la felicidad se relacionan positivamente con la promoción de la salud psicofísica y la prevención de conductas de riesgo. Por tanto, la promoción de la salud y de la calidad de vida constituye una necesidad sociopolítica de primer orden y un objetivo fundamental de toda sociedad interesada en el bienestar de sus ciudadanos.



Los retos para la psicología en los próximos años será dedicar más trabajo intelectual al estudio de los aspectos positivos de la experiencia humana, entender y fortalecer aquellos factores que permiten prosperar a los individuos, comunidades y sociedades, para mejorar la calidad de vida y también prevenir las patologías que surgen de condiciones de vida adversas. El objetivo de lo que se ha llamado Psicología Positiva es justamente catalizar este cambio de la psicología, hacia el desarrollo de las fortalezas de las personas. Acorde con lo anterior, la principal tarea de prevención en esta década será estudiar y entender cómo se adoptan esas fortalezas y virtudes en niños y jóvenes, elemento fundamental para la prevención de los llamados desórdenes mentales.

SESIÓN 01		LA PSICOLOGÍA ES MI ALIADA	
<b>OBJETIVO</b>	Promover la práctica de la psicología científica en las actividades diarias de los colaboradores.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo formal y presentación.</li> <li>- Proyección de vídeo</li> <li>- Recojo de puntos de vista y planteamiento de preguntas</li> </ul>	Video

<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formación de grupos: Plataforma Zoom</li> <li>- Comentarios post lectura</li> <li>- Exposición</li> </ul>	Ficha de trabajo 01 Diapositivas 01
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practica de Ejercicios desarrollados</li> <li>- Reflexión y Despida.</li> </ul>	No requiere

### Procedimiento de la sesión.

#### - Inicio

El moderador dará la bienvenida a los participantes y dará las indicaciones correspondientes para la actividad que se realizará a continuación.

Se proyectará el video denominado “Riendo solo – yoga de la risa” y posteriormente se recogerán las impresiones espontaneas al respecto. Posterior a ello se dejará al aire las preguntas: ¿Qué efectos tiene la risa en la vida de las personas? ¿qué dice la ciencia? ¿Hay otras actividades accesibles que la ciencia considere que contribuyen al bienestar?

#### - Desarrollo

Se forman grupos de cinco personas vía zoom para compartir las lecturas cortas. Cada grupo debatirá respecto a una actividad que científicamente ayuda a que las personas mejoren su salud mental. ( Ficha de trabajo # 01)

Se escuchan las impresiones de los líderes de los grupos que hayan elegido y cómo pueden implementarlo en sus actividades diarias.

Breve exposición del facilitador integrando el contenido y respondiendo las preguntas iniciales. También se brinda ejemplos reales y se genera compromisos. (Exposición ppt # 01)

- **Cierre**

Vamos a aprender algunos recursos del yoga para la risa, que desarrolló el doctor Madan Kataria.

- Junta las manos frente al pecho, Céntrate en el estómago y ríe emitiendo el sonido «Ja, ja».
- Céntrate en tu pecho y ríe «Jo jo»
- Oscila constantemente entre el estómago y el pecho, arriba y abajo, gritando «Jo jo, ja ja, jo jo».

**SESIÓN N° 02 (Más psicología, mejor persona)****I. Datos informativos**

Objetivo de la sesión	Socializar los hallazgos científicos para el logro y mantenimiento del éxito personal de los trabajadores.
Materiales	Vídeo, Lectura # 01, Presentaciones PPT 2, plataforma Zoom,
Duración de la sesión	60 minutos

**Temas:**

(Carrillo, 2020) Las técnicas de psicología positiva buscan brindar una alternativa de bienestar psicológico que no se centra tanto en combatir las alteraciones mentales relacionadas con la tristeza, la depresión y otras formas desadaptativas que tienen algunas personas de llevar sus vidas cotidianas, sino que más bien concentra sus esfuerzos en potenciar aquellas dinámicas psicológicas sanas que ya están presentes en el individuo.

Esta área de la psicología es relativamente nueva, surge apenas en 1998, motivo por el cual aún hoy en día existe cierto grado de confusión respecto a sus aportaciones y funciones dentro del campo de las ciencias de la conducta.

El objetivo principal que busca la psicología positiva es que las personas aprendan a cambiar la perspectiva con la que ven la realidad, yendo hacia una óptica más positiva y adaptativa de la vida. Bien aplicada, puede hacer que aquellos sujetos con tendencia a gestionar mal sus esfuerzos y su tiempo aprovechen mejor su potencial a la hora de aportarse bienestar.

Se puede emplear técnicas de psicología positiva para mejorar las condiciones de vida de un paciente o de un cliente de psicoterapia. Si bien no basta para hacer que se abandone completamente los hábitos negativos, resulta eficaz para cambiar algunos patrones de pensamiento disfuncionales.

La psicología positiva no se trata de hacer caso omiso de los problemas o de evadirlos; todo lo contrario, intenta brindar maneras adecuadas de afrontar estas circunstancias negativas.

A veces sucede que las personas perciben los problemas más grandes de lo que en realidad son, y esto les genera angustia. Para contrarrestar la negatividad irracional, surge la psicología positiva, que en resumidas cuentas intenta evitar que nos ahogemos en un vaso de agua. Nos enseña a ver el lado bueno de las cosas sin quitarles importancia a los problemas.

SESIÓN 02		MÁS PSICOLOGÍA, MEJORES PERSONA	
<b>OBJETIVO</b>	Socializar los hallazgos científicos para el logro y mantenimiento del éxito personal de los trabajadores.		
Fase o <b>ACTIVIDAD</b>	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo formal y presentación.</li> <li>- Proyección de vídeo</li> <li>- Recojo de puntos de vista y planteamiento de preguntas</li> </ul>	Video 2

<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formación de grupos: Plataforma Zoom</li> <li>- Comentarios post lectura</li> <li>- Exposición</li> </ul>	Lectura 01 Diapositivas 02
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección de canción</li> <li>- Realización de la tarea de cierre</li> </ul>	Canción

**Procedimiento de la sesión.**

**- Inicio**

El facilitador inicia la sesión presentando el vídeo del psicólogo chileno Claudio Ibáñez. Posteriormente, se recogen ideas respecto a los cuestionamientos ¿qué es la psicología positiva? ¿Qué no es psicología positiva? ¿qué es el lado luminoso de las personas? ¿Cómo se alcanzan los desempeños de excelencia?

**- Desarrollo**

Se forman grupos de cinco personas vía zoom para compartir la lectura correspondiente. Cada grupo debatirá sugerirá formas de incorporación de la psicología positiva a la vida personal de los trabajadores ( Lectura # 01)

Se escuchan las impresiones de los líderes de los grupos que hayan elegido y se promueve el espíritu de implementación.

Breve exposición del facilitador integrando el contenido y respondiendo las preguntas iniciales. También se brinda ejemplos reales y se apuntala. (Exposición ppt # 02)

**- Cierre**

El facilitador pide a los participantes elegir una canción que les alegre, les genere actividad y buen ánimo.

Luego explica y deja de tarea la actividad siguiente:

- Un gesto muy eficaz para mejorar tu humor es hacer una lista de música que te ayude a activarte y sentirte más positivo, algo así como crear la banda sonora de tu vida. Hoy en día contamos con servicios abiertos como Pandora ([www.pandora.com](http://www.pandora.com)) o Spotify ([www.spotify.com](http://www.spotify.com)), gracias a los cuales hacer una lista a tu medida es fácil y rápido.
- Les pedirá que concreten esa lista y que escuchar una de esas canciones esté presente en sus primeras actividades del día de manera consciente y deliberada.

**SESIÓN N° 03 (La ruta científica del éxito laboral)****I. Datos informativos**

Objetivo de la sesión	Difundir los hallazgos científicos para el logro y mantenimiento del éxito laboral del personal de la institución.
Materiales	Vídeo, Ficha de Trabajo # 03, Presentaciones PPT 03, plataforma Zoom,
Duración de la sesión	60 minutos

**Temas:**

La psicología positiva también enarbola la utilidad de los datos de la investigación, quiere llevar los mejores hallazgos científicos a las luchas cotidianas de las personas.

MacRae, I y Furham, citados por (Robson, 2018) han logrado identificar seis rasgos que se vinculan de forma consistente con el éxito laboral y que ellos ahora han combinado en el Inventario de Rasgos de Alto Potencial (HPTI, por sus siglas en inglés). MacRae señala que cada rasgo puede tener también sus inconvenientes y excesos, lo que quiere decir que existe un valor óptimo para cada uno.

Destaca que la importancia relativa de cada rasgo viene determinada por el tipo de trabajo que la persona hace, por lo que la medida óptima debe adaptarse a esas condiciones particulares: METICULOSIDAD, CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN, ACEPTACION DE LA AMBIGÜEDAD, CURIOSIDAD, TOLERANCIA AL RIESGO Y COMPETITIVIDAD.

En su portal institucional (Universidad Privada del Norte, 2017) rescata la importancia de la psicología positiva en la realización laboral.



El impacto de ejercer una psicología positiva empresarial es diverso. Por ejemplo:

Consigue que los empleados tengan un mayor optimismo. Pues incentiva sus emociones positivas al organizar charlas y talleres motivacionales, crea incentivos y sistemas de premiación. Logra mejorar la comunicación dentro de la organización y crea un ambiente familiar.

Ubica a cada empleado en lo que realmente le gusta realizar.

Vincula los objetivos de los empleados con los objetivos de la organización. Esto radica en hacer sentir a los empleados que su trabajo día tras día es vital para el desarrollo y crecimiento de la empresa. Y esto, a su vez, promueve su crecimiento profesional y les brinda una experiencia laboral enriquecedora.

Como futuro líder en una organización, la psicología positiva será una de las herramientas que podrás utilizar para brindar bienestar emocional y motivación a tu equipo de trabajo.

SESIÓN : 03		LA RUTA CIENTÍFICA DEL ÉXITO LABORAL	
<b>OBJETIVO</b>	Difundir los hallazgos científicos para el logro y mantenimiento del éxito laboral del personal de la institución.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>

<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo formal y presentación.</li> <li>- Proyección de vídeo</li> <li>- Recojo de puntos de vista y planteamiento de preguntas</li> </ul>	Video
<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formación de grupos: Plataforma Zoom</li> <li>- Comentarios post lectura</li> <li>- Exposición</li> </ul>	Ficha de Trabajo 3 Diapositivas 3
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización de la actividad: “Cumple una meta”</li> <li>- Palabra finales</li> </ul>	No requiere

**Procedimiento de la sesión.**

**- Inicio**

El facilitador inicia la sesión presentando el vídeo denominado éxito y fracaso, presentado por divulgadora Elsa Punset. Posteriormente, se recogen ideas respecto a los cuestionamientos ¿qué nos sugiere este vídeo para nuestro bienestar laboral? ¿Qué podemos hacer concretamente para tener éxito en el trabajo? ¿Por dónde empezar? ¿Qué es el enfoque incremental?

**- Desarrollo**

Se forman grupos de cinco personas vía zoom para compartir la lectura correspondiente. Cada grupo debatirá y sugerirá formas de incorporación de la psicología positiva a la vida personal de los trabajadores ( Ficha de trabajo #3 )

Se escuchan las impresiones de los líderes de los grupos que hayan elegido y se promueve el espíritu de implementación.

Breve exposición del facilitador integrando el contenido y respondiendo las preguntas iniciales. También se brinda ejemplos reales y se apuntala. (Exposición ppt #3)

- **Cierre**

Para finalizar el facilitador realizará la actividad denominada “Cumple un meta” de la siguiente manera :

■ **Cumple una meta.**

Encuentra estos minutos para describir en un folio una meta que te inspire. Puede ser cualquier cosa, pequeña o grande, como hacer un curso de coaching, de jardinería o de formación profesional, emprender un viaje en el que quieres aprender algo, descubrir una afición concreta, conocer a un grupo de personas afines... Da el primer paso hacia ese objetivo: ¡escríbelo!

Escribe tu meta y los pasos que vas a dar para conseguirla de la forma más concreta y clara que puedas. ¿Por qué? Porque sabemos que cuando las personas escriben sus metas tienen hasta un 33 por ciento más de posibilidades de cumplirlas. Pon ese folio en un lugar visible o asequible para ti, y haz algo cada día que te acerque a esa meta. Asegúrate de que cuando escuches tu historia te guste como suena. No más excusas...



**SESIÓN N° 04 (Positivos a la psicología)**

**I. Datos informativos**

Objetivo de la sesión	Generar un acercamiento consciente a la práctica de la psicología positiva en los colaboradores.
Materiales	Plataforma Zoom, Video informativo, Archivos de texto 2 – PPTX 4
Duración de la sesión	60 minutos

**Temas:**

Palomera (2017) menciona que implementar la psicología positiva en la escuela requiere repensar en nuestro propio concepto de educación, considerar la felicidad dentro de los objetivos del proyecto educativo, e introducir modificaciones en la organización escolar y las metodologías docentes. Todo ello conlleva a su vez la inserción de dicho marco de trabajo en la formación inicial y permanente del profesorado, así como la necesidad de profundizar en el conocimiento de la felicidad en la infancia y su papel en el proceso educativo.

SESIÓN : 04		POSITIVOS A LA PSICOLOGÍA	
OBJETIVO	Generar un acercamiento consciente a la práctica de la psicología positiva en los colaboradores.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo formal y presentación.</li> <li>- planteamiento de las problemáticas a desarrollar</li> </ul>	No requiere
<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lectura del texto “ Cambia tu discurso interno”</li> <li>- Desarrollo de las rutinas</li> <li>- Análisis interno de lo aprendido</li> </ul>	Lectura 2 Diapositivas 4
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de lo realizado</li> <li>- Retroalimentación general</li> </ul>	No requiere

### Procedimiento de la sesión.

#### - Inicio

El facilitador inicia la sesión presentando la actividad y, posteriormente, se recogen ideas previas respecto a los cuestionamientos ¿Cómo puedo aplicar la psicología positiva en mí? ¿cómo puedo crear un dialogo interno para mejorar?

- **Desarrollo**

Se procederá con la lectura del texto denominado “Cambia tu discurso interno” con el fin de promover un acercamiento consciente a la práctica de la psicología

Posterior a ello, se comenzará con la explicación de la rutina mencionando lo siguiente:

- Para cambiar tu diálogo interno, toma consciencia de él. La próxima vez que te sientas mal por algo (descorazonado, con las ideas poco claras, enfadado, triste...), para y escucha lo que estás pensando. Casi seguro que no es nada positivo. Ahora, escribe lo que estabas pensando de verdad.
- ¿Por qué merece la pena escribirlo? Porque cuando escribimos, nos distanciamos de un tema difícil, y así lo podemos evaluar con más objetividad. Ahora, revisa tu diálogo interno. Vamos a encontrar un diálogo más positivo, pero que sea creíble para ti. Por ejemplo, «Me he preparado bien para este concierto Normalmente, yo no me quedo en blanco, no hay razón para hacerlo ahora»

Repite tu nuevo diálogo interno hasta lograr borrar el anterior. Piensa que te estás enfrentando a tu acosador interno, a tu crítico malvado. No tienes por qué aceptar ese diálogo interno negativo.

- **Cierre**

El facilitador procederá a retroalimentar el tema brindado y a su vez escogerá a 5 participantes al azar para que puedan comentar su experiencia realizando los ejercicios antes mencionado.

**SESIÓN N° 05 (Vida, trabajo y salud mental hoy)**

**I. Datos informativos**

Objetivo de la sesión	Fomentar práctica de la psicología positiva para mejorar la salud mental y disminuir la procrastinación en los trabajadores.
Materiales	Plataforma Zoom, Video informativo, Archivos de texto 3 – PPTX 5
Duración de la sesión	60 minutos

**Temas:**

Para Navascués (2017) El bienestar subjetivo contribuye de forma muy importante a disminuir el riesgo de desarrollar enfermedad mental cosa que no ocurre en la misma medida con el bienestar hedónico.

La promoción y protección de la salud mental reduce la enfermedad mental en la población a través de distintos mecanismos. Uno de los principales mecanismos es el considerable aumento de la creatividad, de percibir la realidad desde distintas perspectivas ampliando el número de asociaciones entre ideas y su originalidad, lo que implica más alternativas de solución de los problemas. Las emociones positivas neutralizan las persistentes emociones negativas, ayudan a continuar con la tarea pese a señales de fracaso, aumentan la motivación y animan a asumir mayores retos.

SESIÓN : 05		VIDA, TRABAJO Y SALUD MENTAL HOY	
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar práctica de la psicología positiva para mejorar la salud mental y disminuir la procrastinación en los trabajadores.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo formal y presentación.</li> <li>- planteamiento de las problemáticas a desarrollar</li> </ul>	No requiere
<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lectura del texto “Haz un mapa con tus prioridades laborales”</li> <li>- Desarrollo de las rutinas</li> <li>- Análisis interno de lo aprendido</li> </ul>	Lectura 03 Diapositivas 5
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de lo realizado</li> <li>- Retroalimentación general</li> </ul>	No requiere

**Procedimiento de la sesión.**

- **Inicio**



El facilitador inicia la sesión presentando la actividad y, posteriormente, se recogen ideas previas respecto a los cuestionamientos ¿Cómo puedo aplicar la psicología positiva para mejorar la salud mental? ¿Cómo aplicar la psicología positiva para disminuir la procrastinación en mi vida?

- **Desarrollo**

Se procederá con la lectura del texto denominado “Haz un mapa con tus prioridades laborales” con el fin de promover la práctica de la psicología positiva para mejorar la salud mental y disminuir la procrastinación

Posterior a ello, se comenzará con la explicación de la rutina mencionando lo siguiente:

Para realizar este trabajo es importante tener en claro cuáles deben ser tus metas a corto, mediano y largo plazo. Teniendo en cuenta lo anterior mencionado, haz una lista con tres columnas: Tus metas a corto, medio y largo plazo

- *Las metas a corto plazo son las que tienes de cara a las próximas noventa y seis horas.*
  
- *Las metas a medio plazo son las que tienes en los próximos nueve meses.*
  
- *Las metas a largo plazo son aquellas en las que quisieras pensar más.*

- **Cierre**

El facilitador procederá a retroalimentar el tema brindado y a su vez escogerá a 5 participantes al azar para que puedan comentar sus escritos y así, de manera grupal, poder mejorar o aclarar algunas dudas frente a este ejercicio.

**SESIÓN N° 06 (Respiremos Juntos)**
**I. Datos informativos**

Objetivo de la sesión	Incentivar la práctica de la respiración consciente para disminuir la ciber pereza en los colaboradores.
Materiales	Plataforma Zoom, Video informativo, Archivos de texto – PPTX (anexos)
Duración de la sesión	60 minutos

Temas:

Molina (2014) menciona que la respiración consciente Se trata de desviar nuestra atención hacia la punta de nuestra nariz fijándonos en las veces que inhalamos y exhalamos. Si te das cuenta, cuando fijas tus ojos en esa parte de tu anatomía tu mente automáticamente bloquea cualquier otro tipo de pensamiento, lo cual resulta muy útil cuando pretendemos que los pensamientos negativos no dominen nuestra vida.

Con dicha técnica logramos alcanzar la calma mental y por tanto favorecemos a una posible entrada de pensamientos positivos para invertir la corriente de nuestra mente.

SESIÓN : 06	RESPIREMOS JUNTOS		
OBJETIVO	Incentivar la práctica de la respiración consciente para disminuir la ciber pereza en los colaboradores.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo formal y presentación.</li> <li>- Planteamiento de las problemáticas a desarrollar</li> </ul>	No requiere



<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"><li>- lectura del texto “Despertar con Yoga”</li><li>- Proyección de video explicativo</li><li>- Análisis interno de lo aprendido</li></ul>	Lectura 4 Diapositivas 6
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"><li>- Desarrollo de actividades: Ejercicios de Yoga</li><li>- Comentario de lo realizado</li><li>- Retroalimentación general</li></ul>	No requiere

### Procedimiento de la sesión.

#### - Inicio

El facilitador inicia la sesión presentando y, posteriormente, se recogen ideas respecto a los cuestionamientos ¿Qué técnicas de respiración conocen? ¿Qué es la respiración consciente? ¿para que es necesario respirar en este proceso

#### - Desarrollo

Se procederá con la lectura del texto denominado “Despertar con Yoga” con el fin de brindar técnicas de respiración para mejorar las actitudes frente a la Ciberpereza.

Se procederá a reproducir un video explicativo con información crucial para las posturas de Yoga que nos ayudará a mejorar nuestra respiración

Por último se les pedirá a los participantes que se sitúen en un sitio cómodo para poder replicar algunas de las técnicas explicadas en ese video.

#### - Cierre

El facilitador creara un ambiente de armonía con el fin de realizar de una forma óptima los ejercicios a continuación descritos :

#### ■ A POSTURA DEL GATO

Esta postura es para activar la espalda. Lentamente siéntate en la cama con las piernas cruzadas. Pon las manos sobre las rodillas. Inhala arqueando la espalda y exhala redondeándola, como si fueses un gato. Haz esto las veces que te apetezca, por ejemplo, durante un minuto, sintiendo plenamente tu espalda.

#### ■ POSTURA AGACHADA CON PUÑOS

Saca las piernas de la cama y ponte de pie con las rodillas un poco dobladas. Haz puños con las manos, y cruza los brazos (esto te ayudará a soltar tensión en los músculos de la espalda.) Agáchate sobre tus piernas dobladas y relaja la espalda, los hombros y la cabeza completamente, como si fueses un muñeco de trapo. Respira... Siente cómo cualquier posible tensión desaparece en el suelo.

Esta postura, asegura Sadie Nardini, es útil en cualquier momento, incluso en el trabajo, ¡o cuando necesites un chute de energía! Mantén la postura durante un minuto, luego levántate despacio y estírate con los brazos hacia el cielo mientras inhalas.

#### ■ LA POSTURA DE LA ESFINGE

Envuelve tu codo derecho con el izquierdo, y con los brazos doblados haz que tus dedos de la mano izquierda toquen, lo máximo que puedas, la palma derecha. Levanta los codos a la altura de los hombros, como muestra la figura. Mantén la espalda recta y, después de unas respiraciones en esta postura, intenta redondear la espalda, acercando la barbilla al pecho, para estirar la parte alta de la espalda

**SESIÓN N° 07 (Como me veo)**
**I. Datos informativos**

Objetivo de la sesión	Propender la práctica de la Visualización positiva para disminuir la ciber pereza en el personal.
Materiales	Plataforma Zoom, Archivos de texto (anexos)
Duración de la sesión	60 minutos

Temas: Carrillo (2020) la visualización es una técnica empleada para hacer que las personas se familiaricen con situaciones positivas y las normalicen. Consiste en imaginar escenarios agradables donde nos encontramos realizando actividades que disfrutamos.

Es recomendable realizar esta técnica antes de dormir, de modo que podamos tener la posibilidad de acceder a sueños agradables y tener una mejor calidad de descanso.

<b>SESIÓN : 07</b>	<b>COMO ME VEO</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Propender la práctica de la Visualización positiva para disminuir la ciber pereza en el personal.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>

<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo formal y presentación.</li> <li>- Planteamiento de las problemáticas a desarrollar</li> </ul>	No requiere
<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lectura del texto “Viaja sin moverte de casa”</li> <li>- Desarrollo de la actividad: trabajo en hoja bond</li> </ul>	Lectura 5 Diapositivas 7
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de actividad: Encuentra tu espacio</li> <li>- Análisis de la actividad</li> <li>- Retroalimentación final</li> </ul>	No requiere

### Procedimiento de la sesión.

#### - Inicio

El facilitador inicia la sesión presentando la actividad y, posteriormente, se recogen ideas previas respecto a los cuestionamientos ¿Qué es la visualización? ¿para qué sirve esta técnica? ¿En qué me ayudará la visualización?

#### - Desarrollo

Se procederá con la lectura del texto denominado “Viaja sin moverte de casa” con el fin de brindar técnicas aprender a visualizar en positivo para mejorar las actitudes frente a la Ciberpereza.

Posterior a ello, se solicitará a los participantes que en un papel en blanco escriban las siguientes preguntas: ¿Cómo son tus pensamientos? ¿Qué huellas estás creando en tu cerebro? ¿Estás cansado, agobiado?

Posteriormente se le pedirá a los participantes que escriban un lugar al cual les apetezca viajar para desconectar y descansar tu mente

#### - Cierre

El facilitador procederá a la aplicación de la técnica que consistirá en encontrar un lugar seguro donde no vayas a ser interrumpido. Si se prefiere, puede usar alguna visualización guiada que encuentres en internet y que te resulte agradable; o bien, sencillamente, cierra los ojos e imagina que estás en ese lugar que te da paz. Visualiza el tiempo del que dispongas, corto o largo. Aunque sea solo durante un par de minutos, estarás ayudando a generar un estado físico y emocional más beneficioso para ti, y sin moverte de casa.

**SESIÓN N° 08 (Refuerzo mi pensamiento)**
**I. Datos informativos**

Objetivo de la sesión	Generar la práctica de la autor reforzamiento para disminuir la ciber pereza en los trabajadores.
Materiales	Plataforma Zoom, Archivos de texto (anexos)
Duración de la sesión	60 minutos

Temas: Carrillo (2020) menciona que, en muchos casos, las personas tienden a autocastigarse cuando las cosas no les salen de la manera que esperaban; es una conducta en la que el sujeto se enfoca únicamente en lo malo de una manera exagerada, llegando a pensar que no tiene posibilidades de ser bueno en lo que se propone.

La técnica del autor reforzamiento en psicología positiva consiste en ser nuestro propio motivador, reforzando nuestro carácter con frases e ideas positivas basadas en las cosas buenas que podemos hacer.

<b>SESIÓN : 08</b>	<b>REFUERZO MI PENSAMIENTO</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Generar la práctica de la autor reforzamiento para disminuir la ciber pereza en los trabajadores.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>



<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo formal y presentación.</li> <li>- Planteamiento de las problemáticas a desarrollar</li> </ul>	No requiere
<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lectura del texto “Como liberarte de un mal Hábito”</li> <li>- Desarrollo de la actividad: trabajo en hoja bond</li> <li>- Desarrollo de la actividad: técnicas para eliminar tus malos hábitos</li> </ul>	Lectura 6 Diapositivas 8
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis de la actividad</li> <li>- Retroalimentación final</li> </ul>	No requiere

### Procedimiento de la sesión.

#### - Inicio

El facilitador inicia la sesión presentando la actividad y, posteriormente, se recogen ideas previas respecto a los cuestionamientos ¿Qué es el auto reforzamiento? ¿porqué Auto reforzar mis pensamientos son necesarios? ¿Como puede esto liberarme de mi mal hábito?

#### - Desarrollo

Se procederá con la lectura del texto denominado “Como liberarte de un mal Hábito” con el fin de conocer y a su vez brindar técnicas para cambiar los malos hábitos frente a la Ciberpereza desde el reforzamiento propio.

Posterior a ello, se solicitará a los participantes que en un papel en blanco escriban las siguientes preguntas: ¿Cuál es el mal hábito que deseo dejar atrás? ¿Cómo puedo cambiar ese hábito desde el autorreforzamiento?

Posteriormente se explicará las bases de la rutina a seguir constando esta en 3 pasos:

- **SER CONSCIENTE DE CUÁL ES TU HÁBITO:** así que fíjate conscientemente en cada vez que lo haces. Si te ayuda, apúntalo en una libreta durante unos días
- **DESCUBRIR LO QUE DISPARA TU HÁBITO.** Siendo la principal pregunta por responder ¿Cuándo caes en ese hábito? Utiliza tu libreta si te ayuda a identificar esas situaciones
- **REEMPLAZAR EL HÁBITO MALO POR OTRO BUENO:** siendo este el paso mas difícil pero no imposible, se deberá pensar en alguna actividad que sea posible realizar para sustituir este mal hábito.

- **Cierre**

Por ultimo el facilitador , brindará una retroalimentación de lo realizado en la sesión. Aportando que Cada vez que se reemplace un hábito malo por un hábito bueno, recompénsate

**SESIÓN N° 09 (La guía de mi pensamiento)**
**I. Datos informativos**

Objetivo de la sesión	Fomentar la práctica de pensamientos no evasivos para evitar crear excusas con el fin de disminuir la ciber pereza en los colaboradores.
Materiales	Plataforma Zoom, Archivos de texto (anexos)
Duración de la sesión	60 minutos

Temas: Punset (2016) menciona que Tendemos a justificar, incluso inconscientemente, una compra reciente, o decisión costosa, sobre todo si ha sido cara. Cuanto más has invertido en algo, más te cuesta reconocer que ha sido un error. En esos casos, seremos subjetivos aconsejando a los demás de cara a realizar la misma compra o decisión. Así mismo esta autora menciona que Este sesgo de la mente, que es muy corriente, nos lleva a sentir que los éxitos son gracias a nuestras cualidades, pero que los fracasos ocurren por culpa de los demás o de las circunstancias. Así mejoramos nuestra autoestima y evitamos responsabilizarnos

<b>SESIÓN : 09</b>	<b>LA GUÍA DE MI PENSAMIENTO</b>
<b>OBJETIVO</b>	Fomentar la práctica de la pensamientos no evasivos para evitar crear excusas con el fin de disminuir la ciber pereza en los colaboradores.

Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material
<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo formal y presentación.</li> <li>- Planteamiento de las problemáticas a desarrollar</li> </ul>	No requiere
<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lectura del texto “Rutina para tener una mente mas objetiva y abierta”, tendencia a creer que los éxitos son cosa mía y los fracasos, de los demás”, “tendencia a justificar una compra o decisión importante contra viento y marea”</li> <li>- Desarrollo de la actividad: trabajo en hoja bond</li> </ul>	Lectura 7 Diapositivas 9
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis de la actividad</li> <li>- Retroalimentación final</li> <li>- Actividad semanal</li> </ul>	No requiere

**Procedimiento de la sesión.**

- **Inicio**

El facilitador inicia la sesión presentando la actividad y, posteriormente, se recogen ideas previas respecto a los cuestionamientos ¿Qué son los pensamientos evasivos? ¿Cómo reconocer estos pensamientos?

- **Desarrollo**

Se procederá con la lectura del texto denominado “Rutina para tener una mente mas objetiva y abierta” y en conjunto a las técnicas “tendencia a creer que los éxitos son cosa mía y los fracasos, de los demás” y “tendencia a justificar una compra o decisión importante contra viento y marea” con el fin de erradicar los pensamientos evasivos frente a la Ciberpereza.

Posterior a ello, se solicitará a los participantes que en un papel en blanco escriban puedan escribir (a grandes rasgos) cuantas veces durante el día han tenido o sentido que estos pensamientos automáticos se han manifestado

Por ultimo en el mismo papel se les pedirá que, de manera muy escueta, escriban si se han dejado llevar por estos pensamientos.

- **Cierre**

El facilitador procederá a retroalimentar el tema brindado y a su vez escogerá a 5 participantes al azar para que puedan comentar sus escritos.

A modo de conclusión y tarea el facilitador pedirá a los participantes que continúen con este registro de pensamientos durante una semana y que con ello contabilicen si estos son o no periódicos.

### SESIÓN N° 10 (Respira Vida)

#### II. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Incentivar la práctica de la respiración consciente para disminuir el sentido de servicio en el personal.
Materiales	Plataforma Zoom, Video informativo, Archivos de texto – PPTX (anexos)
Duración de la sesión	60 minutos

Temas: Según Punset (2016) La práctica de la meditación es como dejar en reposo ese vaso de agua, que es tu mente. Puedes aprender a entrenar tu mente para que no se atasque en esa parte oscura. Para ello, vamos a aprender lo que el psicoterapeuta Martin Boronson llama «meditar en un momento»

<b>SESIÓN : 10</b>	<b>RESPIRA VIDA</b>		
<b>OBJETIVO</b>	Incentivar la práctica de la respiración consciente para disminuir el sentido de servicio en el personal.		
<b>Fase o ACTIVIDAD</b>	<b>Tiempo (Min)</b>	<b>Descripción de actividades</b>	<b>Material</b>

<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo formal y presentación.</li> <li>- Planteamiento de las problemáticas a desarrollar</li> </ul>	No requiere
<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lectura del texto “Recupera la serenidad en un minuto”</li> <li>- Desarrollo de la actividad: Técnicas de respiración</li> </ul>	Lectura 08 Diapositivas 10
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis de la actividad</li> <li>- Retroalimentación final</li> </ul>	No requiere

### **Procedimiento de la sesión.**

#### **- Inicio**

El facilitador inicia la sesión presentando la actividad y, posteriormente, se recogen ideas previas respecto a los cuestionamientos ¿Cómo mejorar mi respiración? ¿Cómo puede ayudarme la respiración en esta problemática? ¿Cómo concentrarme en mi respiración?

#### **- Desarrollo**

Se procederá con la lectura del texto denominado “Recupera la serenidad en un minuto” con el fin de conocer y a su vez brindar técnicas para mejorar la respiración concentrada para disminuir el sentido de servicio en los trabajadores de la institución educativa “Virgen del Carmen” de la ciudad de Chiclayo.

Posteriormente se procederá a realizar las técnicas de respiración junto a los participantes siguiendo las siguientes instrucciones:



- Ponte cómodo y asegúrate de que nadie te moleste durante ese minuto. Siéntate recto, pero no rígido. Si quieres, imagina que de tu cabeza tira un hilo hacia arriba. Puedes poner las manos como prefieras, pero simétricas. En breve, cuando escuches una campana, empezará tu meditación de un minuto, y te pediré que te centres en tu respiración
- Sigue sentado con los ojos cerrados, centrado en tu respiración. Durante este minuto, vas a intentar que tu mente no se disperse con pensamientos, pero, si lo hace, es normal, simplemente vuelve a centrar tu mente, sin agobiarte, y todas las veces que haga falta, en tu respiración.
- Ya puedes cerrar los ojos y sonreír o no, según te apetezca. ¿Estás cómodo? Pone una alarma suave o un temporizador y empieza. Cuando finaliza ese minuto, piensa: ¿Cómo te sientes? Si te ha costado centrar tu atención en la respiración no pasa nada. Poco a poco, a medida que practiques, se te hará cada vez más fácil.

- **Cierre**

El facilitador procederá a retroalimentar el tema brindado y a su vez escogerá a 5 participantes al azar para que puedan comentar su experiencia realizando los ejercicios antes mencionados.





**SESIÓN N° 11 (Desconectemos un instante)**

III. Datos informativos

Objetivo de la sesión	Propender la práctica de la Visualización positiva para disminuir el sentido de servicio en los colaboradores.
Materiales	Plataforma Zoom, Archivos de texto (anexos)
Duración de la sesión	60 minutos

Temas: Carrillo (2020) la visualización es una técnica empleada para hacer que las personas se familiaricen con situaciones positivas y las normalicen. Consiste en imaginar escenarios agradables donde nos encontramos realizando actividades que disfrutamos.

Es recomendable realizar esta técnica antes de dormir, de modo que podamos tener la posibilidad de acceder a sueños agradables y tener una mejor calidad de descanso.

SESIÓN : 11	DESCONECTEMOS UN INSTANTE		
OBJETIVO	Propender la práctica de la Visualización positiva para disminuir el sentido de servicio en los colaboradores.		
Fase o ACTIVIDAD	Tiempo (Min)	Descripción de actividades	Material



<b>INICIO</b>	10	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saludo formal y presentación.</li><li>- Planteamiento de las problemáticas a desarrollar</li></ul>	No requiere
<b>DESARROLLO</b>	40	<ul style="list-style-type: none"><li>- lectura del texto “Desconéctate un instante”</li><li>- Desarrollo de la actividad: Técnicas de respiración</li></ul>	Lectura 9 Diapositivas 11
<b>CIERRE</b>	10	<ul style="list-style-type: none"><li>- Análisis de la actividad</li><li>- Retroalimentación final</li></ul>	No requiere

**Procedimiento de la sesión.**

**- Inicio**

El facilitador inicia la sesión presentando la actividad y, posteriormente, se recogen ideas previas respecto a los cuestionamientos ¿Cómo desconectar de las cosas que me estresan? ¿En que me ayudará la visualización?

**- Desarrollo**

Posteriormente se procederá a realizar las técnicas de respiración junto a los participantes siguiendo las siguientes instrucciones:

- Ponte ropa cómoda. Siéntate o tumbate. Baja las luces. Cierra los ojos. Respira lentamente.
- Imagina que estás frente a unas escaleras. Mira cada escalón, sintiendo cómo te vas relajando poco a poco...
- Cuando te sientas relajado, imagina un paisaje o lugar que te guste, una playa, la montaña o una reunión con amigos... Baja las escaleras y llega a ese lugar.
- Intenta usar la misma escena o paisaje cada vez que quieras relajarte con esta técnica. Disfruta de las sensaciones placenteras que te produce.
- Cuando termines tu sesión, respira hondo una pocas veces e imagina que subes la escalera para regresar a tu día a día. Abre los ojos, estírate... ¡y sigue con tus actividades!

**- Cierre**



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

El facilitador procederá a retroalimentar el tema brindado y a su vez escogerá a 5 participantes al azar para que puedan comentar su experiencia realizando los ejercicios antes mencionados.



Sesión final

Incluye aplicación de post test, clausura del programa.

### **Bibliografía**

Carrillo, A. (2020). *PSICOLOGIA Y MENTE*. Obtenido de Psicología:  
<https://psicologiaymente.com/psicologia/mejores-tecnicas-psicologia-positiva>

García-Alandete, J. (2014). PSICOLOGÍA POSITIVA, BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA. *EN-CLAVES DEL PENSAMIENTO*, 13 - 29.

Molina, C. (17 de Marzo de 2014). *TÉCNICA DE LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE*. Obtenido de Psicología: <https://www.ciaramolina.com/tecnica-respiracion-consciente/>

Nacascués, A. (Julio de 2017). *La psicología positiva, el futuro de la prevención de la enfermedad mental*. Obtenido de Zona Hospitalaria: <https://zonahospitalaria.com/la-psicologia-positiva-el-futuro-de-la-prevencion-de-la-enfermedad-mental/>

Punset, E. (2016). *El libro de las pequeñas revoluciones*. Barcelona: Editorial Planeta, S.A.

Robson, D. (24 de Mayo de 2018). *Los 6 rasgos de personalidad que pueden definir tu éxito profesional*. Obtenido de BBC Mundo: [https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-44192540?fbclid=IwAR0NEk\\_WcWoWBkZj0hVqdqSp1V6gXbwG69zDvMkf mW-x-aET55GITrLNpyM](https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-44192540?fbclid=IwAR0NEk_WcWoWBkZj0hVqdqSp1V6gXbwG69zDvMkf mW-x-aET55GITrLNpyM)

Universidad Privada del Norte. (23 de Octubre de 2017). *blogs.upn.edu.pe*. Obtenido de Cultura Organizacional: <https://blogs.upn.edu.pe/postgrado/2017/10/20/psicologia-positiva-que-impacto-tiene-en-las-organizaciones/>



**ANEXOS DEL PROGRAMA**

**FICHA DE TRABAJO 1**

**Los siete beneficios de la risa**

El psicólogo (Pérez, 2019) nos presenta los beneficios de la risa, sírvanse leerlo de manera individual y luego compartan sus apreciaciones con los integrantes de su equipo.

La práctica de la risa tiene los siguientes beneficios:

Se realiza ejercicio físico. La risa conlleva una importante parte de ejercicio físico en la que se está en continuo movimiento. No te preocupes, no hace falta tener una buena condición física para ello.

Es una actividad altamente saludable. Nos ayuda a disponer de un corazón más fuerte, de una piel más oxigenada, de unas mejores defensas, de un cuerpo libre de toxinas y de una mente más despejada. De esta manera, también nos ayuda a conciliar mejor el sueño.

Se olvidan las preocupaciones. Algunas actividades inician por su intensidad y contagio, permiten que todas las preocupaciones se ven de manera más positiva.

Te ayuda a hacer frente a la vergüenza. El objetivo paralelo de la práctica de la risa, es dejarse llevar y tener más confianza en tus capacidades.

Podrás hacer nuevas amistades. Otro de los beneficios de la risa es que te brinda la oportunidad de conocer gente nueva. La alegría genera un ambiente es distendido y relajado, las posibilidades de simpatizar con los demás se multiplican.

Te llena de energía. La risa favorece el bienestar emocional y la relajación, por consiguiente el descanso. Así, cuando termines de practicar la risa te encontrarás lleno de energía.

Es una práctica divertida. Seguro que te costará recordar la última vez en la que disfrutaste tanto y acabaste llorando de la risa. Las actividades gratificantes mejoran nuestro estado de ánimo.



**Sesión: N° 01 (La Psicología es mi aliada)**

**Presentación PPT N° 01**

**La psicología es mi aliada.**

Los progresos en la psicología científica serán de gran ayuda para que los seres humanos mejoren su calidad de vida y el nivel relacional de su existencia. Los trabajadores de las instituciones educativas, tienen una hermosa oportunidad para convertir los hallazgos más importantes, en recursos constantes que los ayuden a vivir en un estado de bienestar y sensación de crecimiento, equilibrio y conciencia de progreso individual, familiar, laboral y social.

(García-Alandete, 2014) Se ocupó de estudiar la relación entre bienestar psicológico y subjetivo, calidad de vida, optimismo, emociones positivas y sentido de la vida, a la luz de los aportes de la Psicología Positiva. Los resuelto por las investigaciones demuestran que el desarrollo del bienestar y la felicidad se relacionan positivamente con la promoción de la salud psicofísica y la prevención de conductas de riesgo. Por tanto, la promoción de la salud y de la calidad de vida constituye una necesidad sociopolítica de primer orden y un objetivo fundamental de toda sociedad interesada en el bienestar de sus ciudadanos.

Los retos para la psicología en los próximos años será dedicar más trabajo intelectual al estudio de los aspectos positivos de la experiencia humana, entender y fortalecer aquellos factores que permiten prosperar a los individuos, comunidades y sociedades, para mejorar la calidad de vida y también prevenir las patologías que surgen de condiciones de vida adversas. El objetivo de lo que se ha llamado Psicología Positiva es justamente catalizar este cambio de la psicología, hacia el desarrollo de las fortalezas de las personas. Acorde con lo anterior, la principal tarea de prevención en esta década, será estudiar y entender cómo se adoptan esas fortalezas y virtudes en niños y jóvenes, elemento fundamental para la prevención de los llamados desórdenes mentales.

Veamos el ejemplo de la risa:

La risa tiene un efecto intenso y positivo sobre la presión sanguínea", La risa tiene un efecto curativo sobre todo el cuerpo humano, una sensación inmediata de



bienestar y relajamiento mental similar al producido por el yoga. Es también un eficiente medio contra las infecciones y genera sustancias que alivian el dolor. Reduce las hormonas provocadas por el estrés y fortalece el sistema de inmunidad.

La risa une a las personas, sea en la familia, en el trabajo o en la sociedad. Esta cualidad la convierte en una herramienta de cohesión de grupo cada vez más investigada.

La salud física también se beneficia de ella: el hecho de reír mejora los sistemas cardiovascular e inmunitario, la evolución de la diabetes y la tolerancia al dolor.

Asimismo favorece la estabilidad en la pareja y los encuentros amorosos: nada como un espectáculo humorístico para hacer que surja un idilio. La liberación de endorfinas es el mayor de todos los beneficios de la risa. Las endorfinas son conocidas como las hormonas de la felicidad, pues generan una sensación de bienestar físico y emocional.

#### Fortalecimiento del sistema cardiovascular

Un estudio llevado a cabo por el profesor Michael Miller, de la Universidad de Maryland (Estados Unidos), señala que otro de los beneficios de la risa es el fortalecimiento del sistema cardiovascular. Miller hizo un experimento con un grupo de 20 voluntarios para probarlo.

#### La risa es analgésica

La propia producción de un mayor volumen de endorfinas hace que el dolor físico disminuya. Estas se consideran analgésicos naturales. En síntesis, está básicamente probado que uno de los beneficios de la risa es el de incrementar la tolerancia al dolor.

El sistema inmunológico es uno de los más sensibles a los cambios del estado de ánimo. Así mismo, está comprobado que el buen humor fortalece las defensas del organismo. Por lo tanto, se cree que la risa contribuye a fortalecer el sistema inmunológico y a prevenir infecciones.

#### **Otras actividades garantes de una buena salud mental**

Alimentación Equilibrada



Una alimentación equilibrada es esencial para el desarrollo óptimo del organismo en cada etapa de la vida y para prevenir deficiencias o excesos nutricionales, lo que contribuye a llevar una vida activa y productiva.

La dieta debe ser variada y tener en cuenta no solo los nutrientes sino también otros componentes alimentarios como la fibra, el betacaroteno o sustancias fotoquímicas presentes en los vegetales que influyen en la prevención de algunas enfermedades.

La elección de alimentos no sólo depende de las necesidades energéticas, también influyen otros factores como son la disponibilidad de los alimentos, la situación económica o las tradiciones culturales o religiosas.

También debemos tener en cuenta que la alimentación representa el placer y el compartir, por eso a la hora de elaborar dietas saludables debemos valorar que contribuyan a mantener el placer por la comida.

#### Actividad Física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas nos mantengamos físicamente activas durante toda la vida. Según el tipo, la intensidad y la duración del ejercicio físico se consiguen diferentes resultados de salud.

Como recomendación general podríamos plantear una actividad física de intensidad moderada al menos durante 30 minutos casi todos los días, como caminar de forma rápida, pedalear o nadar.

Con estos gestos conseguimos importantes beneficios para la salud, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes. El ejercicio físico también contribuye a fortalecer la musculatura, mantener el equilibrio y por lo tanto reducir las caídas.

En la enfermedad mental se sabe que el ejercicio físico aporta numerosos beneficios: reduce los síntomas de ansiedad, de angustia y fatiga y mejora el sueño aumentando la sensación de bienestar.

Además existen estudios científicos que demuestran que la realización de ejercicio físico protege contra los síntomas de la depresión y la disminución cognitiva asociada al envejecimiento.





Algunas recomendaciones sobre alimentación equilibrada y actividad física para personas con trastorno mental grave

Equilibrar la ingesta habitual y la actividad física para mantener un peso corporal adecuado.

Aumentar el consumo de frutas y verduras.

Evitar alimentos con alto nivel de azúcares y grasas (bebidas azucaradas,

Aumentar el consumo de agua (1-1,5 litros al día).

Mantener un horario regular de comidas.

Evitar la ingesta de alcohol.

Mantener una higiene buco-dental adecuada.

Evitar el consumo de tabaco.

Controlar el consumo de café.

Llevar una vida activa lo más saludable posible: Caminar, nadar, bailar, practicar deporte colectivo: fútbol, baloncesto, tenis y realizar ejercicios de relajación/respiración.

El incorporar hábitos de vida saludable, no solo en los enfermos mentales, sino en toda la población ayuda a:

Mejorar la calidad de vida.

Prevenir enfermedades cardiovasculares.

Crear hábitos.

Y en el caso de las personas con enfermedad mental mejora la eficacia de los tratamientos.



## **Ficha de trabajo N°02**

### **Las siete mejores técnicas de psicología positiva**

El psicólogo (Carrillo, 2020) nos da a conocer las mejores técnicas de psicología positiva para mejorar nuestra calidad de vida,

Las técnicas de psicología positiva buscan brindar una alternativa de bienestar psicológico que no se centra tanto en combatir las alteraciones mentales relacionadas con la tristeza, la depresión y otras formas desadaptativas que tienen algunas personas de llevar sus vidas cotidianas, sino que más bien concentra sus esfuerzos en potenciar aquellas dinámicas psicológicas sanas que ya están presentes en el individuo.

Las mejores técnicas de psicología positiva

Ahora veremos un listado con algunas de las mejores técnicas de psicología positiva para mejorar la calidad de vida. La mayoría de ellas se usan en psicoterapia, pero sus principios más básicos y simples pueden ser aplicados por el usuario en su propia casa.

#### **1. Autorreforzamiento**

La técnica del autorreforzamiento en psicología positiva consiste en ser nuestro propio motivador, reforzando nuestro carácter con frases e ideas positivas basadas en las cosas buenas que podemos hacer.

Por ejemplo, si eres bueno o buena al escribir, tocar algún instrumento, o cualquier otro ámbito de la experiencia, elógiate por ello y disfrútalo.

#### **2. Entrenamiento en atribuciones causales**

Este entrenamiento consiste en modificar la manera en la que internalizamos los éxitos y los fracasos.

Muchas veces somos incapaces de regocijarnos de nuestro éxito de una manera completa, pero cuando fallamos en algo nos hundimos en lamentos. Lo ideal es aprender a disfrutar de nuestros buenos momentos, y darnos el crédito que merecemos.



Sobre todo cuando se trata del fracaso, debemos ser objetivos. Si ha sido por nuestra responsabilidad es necesario aceptarlo, pero entendiendo que es una circunstancia pasajera, que no tiene por qué repetirse siempre.

### 3. Sesiones de risa

El humor es una manera excelente de reducir el estrés diario.

Cuando estamos en edades tempranas del desarrollo solemos reír más a menudo que habiendo alcanzado la edad adolescente, y esta estadística disminuye aún más en la adultez. En la psicología positiva se busca recuperar esta fuente de emociones agradables mediante sesiones de risoterapia grupales, donde los participantes aprenden a reírse un poco de ellos mismos y le quitan la carga trágica a sus problemas, siendo capaces de buscar métodos más adaptativos para solventarlos.

### 4. Conseguir un compañero animal

Las mascotas representan una fuente de afecto significativa cuando nos responsabilizamos por ellas y aprendemos a querer. Tener una mascota nos permite desarrollar la faceta más empática de nosotros mismos, al mismo tiempo que fortalecemos nuestra responsabilidad en términos generales.

### 5. Visualización

La visualización es una técnica empleada para hacer que las personas se familiaricen con situaciones positivas y las normalicen. Consiste en imaginar escenarios agradables donde nos encontramos realizando actividades que disfrutamos.

Es recomendable realizar esta técnica antes de dormir, de modo que podamos tener la posibilidad de acceder a sueños agradables y tener una mejor calidad de descanso. Por ejemplo, imaginar que caminamos por una playa despejada y estamos totalmente relajados tras haber conseguido algo que deseamos.

### 6. Rebatir pensamientos negativos sistemáticos

En primer lugar debemos ser capaces de identificar nuestros pensamientos negativos recurrentes. A veces es buena idea asistir a psicoterapia para que un



profesional de la psicología pueda ayudarnos a determinar cuáles son, dado que en ocasiones estos pensamientos son de carácter inconsciente.

Una vez sepamos cuáles son nuestros pensamientos negativos recurrentes, comenzaremos a rebatirlos empleando la lógica. Se trata de contestarnos nosotros mismos a cada pensamiento negativo que tengamos, de una manera certera y donde le demos una solución eficaz a cada uno.

## 7. Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación forman parte de las diversas técnicas de psicología positiva usadas para preparar a la persona hacia una nueva manera de ver las cosas. Es más fácil que el sujeto asimile e internalice las ideas positivamente cuando se encuentra relajado.

Una manera eficaz de conseguir esto es mediante la Relajación progresiva de Bernstein y Borkovec. Consiste en ir guiando a la persona en los pasos de su respiración mientras se le sugieren escenarios agradables en los que pensar.



## Presentación PPT N°01

### **Más psicología, mejores personas.**

(Carrillo, 2020) Las técnicas de psicología positiva buscan brindar una alternativa de bienestar psicológico que no se centra tanto en combatir las alteraciones mentales relacionadas con la tristeza, la depresión y otras formas desadaptativas que tienen algunas personas de llevar sus vidas cotidianas, sino que más bien concentra sus esfuerzos en potenciar aquellas dinámicas psicológicas sanas que ya están presentes en el individuo.

Esta área de la psicología es relativamente nueva, surge apenas en 1998, motivo por el cual aún hoy en día existe cierto grado de confusión respecto a sus aportaciones y funciones dentro del campo de las ciencias de la conducta.

El objetivo principal que busca la psicología positiva es que las personas aprendan a cambiar la perspectiva con la que ven la realidad, yendo hacia una óptica más positiva y adaptativa de la vida. Bien aplicada, puede hacer que aquellos sujetos con tendencia a gestionar mal sus esfuerzos y su tiempo aprovechen mejor su potencial a la hora de aportarse bienestar.

Se puede emplear técnicas de psicología positiva para mejorar las condiciones de vida de un paciente o de un cliente de psicoterapia. Si bien no basta para hacer que se abandone completamente los hábitos negativos, resulta eficaz para cambiar algunos patrones de pensamiento disfuncionales.

La psicología positiva no se trata de hacer caso omiso de los problemas o de evadirlos; todo lo contrario, intenta brindar maneras adecuadas de afrontar estas circunstancias negativas.

A veces sucede que las personas perciben los problemas más grandes de lo que en realidad son, y esto les genera angustia. Para contrarrestar la negatividad irracional, surge la psicología positiva, que en resumidas cuentas intenta evitar que nos ahogemos en un vaso de agua. Nos enseña a ver el lado bueno de las cosas sin quitarles importancia a los problemas.



Ahora veremos un listado con algunas de las mejores técnicas de psicología positiva para mejorar la calidad de vida. La mayoría de ellas se usan en psicoterapia, pero sus principios más básicos y simples pueden ser aplicados por el usuario en su propia casa.

### 1. Autorreforzamiento

La técnica del autorreforzamiento en psicología positiva consiste en ser nuestro propio motivador, reforzando nuestro carácter con frases e ideas positivas basadas en las cosas buenas que podemos hacer.

Por ejemplo, si eres bueno o buena al escribir, tocar algún instrumento, o cualquier otro ámbito de la experiencia, elóciate por ello y disfrútalo.

### 2. Entrenamiento en atribuciones causales

Este entrenamiento consiste en modificar la manera en la que internalizamos los éxitos y los fracasos.

Muchas veces somos incapaces de regocijarnos de nuestro éxito de una manera completa, pero cuando fallamos en algo nos hundimos en lamentos. Lo ideal es aprender a disfrutar de nuestros buenos momentos, y darnos el crédito que merecemos.

Sobre todo cuando se trata del fracaso, debemos ser objetivos. Si ha sido por nuestra responsabilidad es necesario aceptarlo, pero entendiendo que es una circunstancia pasajera, que no tiene por qué repetirse siempre.

### 3. Sesiones de risa

El humor es una manera excelente de reducir el estrés diario.

Cuando estamos en edades tempranas del desarrollo solemos reír más a menudo que habiendo alcanzado la edad adolescente, y esta estadística disminuye aún más en la adultez. En la psicología positiva se busca recuperar esta fuente de emociones agradables mediante sesiones de risoterapia grupales, donde los participantes aprenden a reírse un poco de ellos mismos y le quitan la carga trágica a sus problemas, siendo capaces de buscar métodos más adaptativos para solventarlos.



#### 4. Conseguir un compañero animal

Las mascotas representan una fuente de afecto significativa cuando nos responsabilizamos por ellas y aprendemos a querer. Tener una mascota nos permite desarrollar la faceta más empática de nosotros mismos, al mismo tiempo que fortalecemos nuestra responsabilidad en términos generales.

#### 5. Visualización

La visualización es una técnica empleada para hacer que las personas se familiaricen con situaciones positivas y las normalicen. Consiste en imaginar escenarios agradables donde nos encontramos realizando actividades que disfrutamos.

Es recomendable realizar esta técnica antes de dormir, de modo que podamos tener la posibilidad de acceder a sueños agradables y tener una mejor calidad de descanso. Por ejemplo, imaginar que caminamos por una playa despejada y estamos totalmente relajados tras haber conseguido algo que deseamos.

#### 6. Rebatir pensamientos negativos sistemáticos

En primer lugar debemos ser capaces de identificar nuestros pensamientos negativos recurrentes. A veces es buena idea asistir a psicoterapia para que un profesional de la psicología pueda ayudarnos a determinar cuáles son, dado que en ocasiones estos pensamientos son de carácter inconsciente.

Una vez sepamos cuáles son nuestros pensamientos negativos recurrentes, comenzaremos a rebatirlos empleando la lógica. Se trata de contestarnos nosotros mismos a cada pensamiento negativo que tengamos, de una manera certera y donde le demos una solución eficaz a cada uno.

#### 7. Técnicas de relajación

Las técnicas de relajación forman parte de las diversas técnicas de psicología positiva usadas para preparar a la persona hacia una nueva manera de ver las cosas. Es más fácil que el sujeto asimile e internalice las ideas positivamente cuando se encuentra relajado.



Una manera eficaz de conseguir esto es mediante la Relajación progresiva de Bernstein y Borkovec. Consiste en ir guiando a la persona en los pasos de su respiración mientras se le sugieren escenarios agradables en los que pensar.





## LECTURA 2

### Cambia tu discurso interno

¿Sabes que pasas mucho tiempo hablándote a ti mismo? ¿Y qué te dices? Tus pensamientos tienen mucho poder sobre ti: pueden ser muy inspiradores y cálidos, o bien limitantes y negativos.

Lo cierto es que no solemos ser conscientes de nuestro diálogo interno. ¡Es solo un murmullo interno al que estamos tan acostumbrados! Por ejemplo, te puedes decir a ti mismo «¿Cambiar de trabajo? Para qué, si la mayor parte de los negocios fracasan»... Te dejas aconsejar por ti mismo. No has escuchado bien las palabras, pero marcan tu destino. No vas a intentar poner en marcha tu negocio. Pero ¿ha sido un buen consejo? ¿O has pecado de exceso de negatividad, de pesimismo? ¿Cómo puedes derrotar el diálogo interno negativo?

**LA RUTINA:** Para cambiar tu diálogo interno, toma consciencia de él. La próxima vez que te sientas mal por algo (descorazonado, con las ideas poco claras, enfadado, triste...), para y escucha lo que estás pensando. Casi seguro que no es nada positivo. Ahora, escribe lo que estabas pensando de verdad.

/

¿Por qué merece la pena escribirlo? Porque cuando escribimos, nos distanciamos de un tema difícil, y así lo podemos evaluar con más objetividad.

Ahora, revisa tu diálogo interno. Vamos a encontrar un diálogo más positivo, pero que sea creíble para ti. Por ejemplo, «Me he preparado bien para este concierto. Normalmente, yo no me quedo en blanco, no hay razón para hacerlo ahora».

/

Repite tu nuevo diálogo interno hasta lograr borrar el anterior. Piensa que te estás enfrentando a tu acosador interno, a tu crítico malvado. No tienes por qué aceptar ese diálogo interno negativo.



## LECTURA 3

### Haz un mapa con tus prioridades laborales

En general, tendemos a atascarnos en lo urgente y perdemos fácilmente de vista los planes a medio y largo plazo. Para evitarlo, es útil hacer un mapa de tu trabajo teniendo en cuenta tus metas a corto, medio y largo plazo. Ponlo en un lugar visible para ti y míralo de vez en cuando, así no perderás la perspectiva de hacia dónde quieres ir.

**LA RUTINA:** Haz una lista con tres columnas: tus metas a corto, medio y largo plazo.

- Las metas a corto plazo son las que tienes de cara a las próximas noventa y seis horas.
- Las metas a medio plazo son las que tienes en los próximos nueve meses.
- Las metas a largo plazo son aquellas en las que quisieras pensar más.

**CORTO PLAZO**

/

**MEDIO PLAZO**

/

**LARGO PLAZO**

/



## LECTURA 4

### Despertar con yoga

TÚ PUEDES TRANSFORMAR EL DESPERTAR EN UN MOMENTO DEL DÍA MUY ÚTIL Y AGRADABLE. ¿CÓMO? ¡PRUEBA CON UNOS MINUTOS DE YOGA MIENTRAS ESTÁS TODAVÍA EN LA CAMA!

Esos minutos pueden cambiar todo tu día a mejor, porque un poco de ejercicio por las mañanas estimula el flujo de la sangre, equilibra el sistema hormonal y te ayuda a desintoxicarte... Además, los estudios revelan que cuando empezamos el día con un hábito saludable es mucho más probable que sigamos viviendo saludablemente el resto del día. La combinación única de movimientos intensos, activación de la respiración y conciencia focalizada es un magnífico dinamizador.

#### **UNA SUGERENCIA ANTES DE QUE EMPIECES A DESPERTAR CON YOGA...**

Lee esta rutina con calma. Practica los movimientos que vas a descubrir aquí sobre cualquier alfombra o cama. Hasta que te familiarices con ellos, puedes grabar la descripción de los movimientos en el móvil y usar esa grabación por las mañanas, o bien tener tu *Libro de las pequeñas revoluciones* a mano en la mesilla de noche.

Intenta dedicarte estos minutos de despertar y concéntrate solo en ser consciente de tu respiración y de tu cuerpo. Si notas que las prisas y los agobios del día que empieza ya te asaltan, apártalos con paciencia y diles: «¡Luego os atenderé!».

Tu respiración va a guiar esa pequeña sesión de yoga matutino. Estirada o estirado, observa tu respiración. Primero, intenta suavizarla hasta que fluya de forma muy ligera, sin forzar. Después, concentra la atención en tus pies: en yoga, nos centramos mucho en la importancia de los pies para compensar la importancia que le damos a la cabeza y al cerebro el resto del tiempo. Estira los pies, mueve los dedos. Durante tu sesión de de yoga, presta este tipo de atención plena a todo tu cuerpo.

Para un video de las posturas de Yoga para Despertar de Sadie Nandini:  
<https://www.youtube.com/watch?v=FVIzvsHLFfg>

#### **LA RUTINA: LAS POSTURAS<sup>6</sup>**





### 1. POSTURA DEL SUEÑO

Directamente desde ese estado de somnolencia, estírate sobre la espalda. Junta los pies y abre las rodillas, dejándolas caer a cada lado del cuerpo. Pon una mano sobre el vientre y la otra sobre el pecho. Empieza a respirar profundamente por la nariz. Inhala y expande tu cuerpo de forma que tus manos suban. Mantén la inhalación unos segundos. Exhala. Tus manos bajarán de nuevo. Al final de la exhalación, aprieta un poco tu vientre para soltar bien el aire y mantén la exhalación unos segundos.

Repite 3 veces.



### 2. LA POSTURA DE LA «L»

Esta postura es para ayudar al cuerpo a desintoxicarse. Agarra tu almohada y colócala debajo de tus caderas. Usa mejor dos almohadas para sujetarte bien, sin necesidad de usar las manos, que colocarás con las palmas abiertas a cada lado del cuerpo. Suavemente, sin forzar, sube las piernas en ángulo recto hacia el techo. Las piernas y las caderas deben estar por encima del nivel del corazón, y el corazón por encima de la cabeza. Si quieres más apoyo, apoya las piernas en el cabezal de la cama.

Mantén esta postura unas tres respiraciones.

### 3. LA POSTURA DEL GATO

Esta postura es para activar la espalda. Lentamente, siéntate en la cama con las piernas cruzadas. Pon las manos sobre las rodillas. Inhala arqueando la espalda y exhala redondeándola, como si fueses un gato. Haz esto las veces que te apetezca, por ejemplo durante un minuto, sintiendo plenamente tu espalda.



### 4. LA POSTURA DE LA ESFINGE

Envuelve tu codo derecho con el izquierdo, y con los brazos doblados haz que tus dedos de la mano izquierda toquen, lo máximo que puedas, la palma derecha. Levanta los codos a la altura de los hombros, como muestra la figura. Mantén la espalda recta y, después de unas



respiraciones en esta postura, intenta redondear la espalda, acercando la barbilla al pecho, para estirar la parte alta de la espalda.



#### **5. POSTURA AGACHADA CON PUÑOS**

Saca las piernas de la cama y ponte de pie con las rodillas un poco dobladas. Haz puños con las manos, y cruza los brazos (esto te ayudará a soltar tensión en los músculos de la espalda.) Agáchate sobre tus piernas dobladas y relaja la espalda, los hombros y la cabeza completamente, como si fueses un muñeco de trapo. Respira... Siente cómo cualquier posible tensión desaparece en el suelo. Esta postura, asegura Sadie Nardini, es útil en cualquier momento, incluso en el trabajo, ¡o cuando necesites un chute de energía!

Mantén la postura durante un minuto, luego levántate despacio y estírate con los brazos hacia el cielo mientras inhalas.

No te estires demasiado, porque tus músculos todavía están fríos. Estás dando la orden al cuerpo de que fluya la sangre y despierte.



## LECTURA 5

### Viaja sin moverte de casa

Visualizar es, simplemente, imaginar. Los humanos, con nuestra gran capacidad creativa, visualizamos todo el rato, aunque no seamos conscientes de ello: prevemos, imaginamos y vivimos con imágenes concretas. Pensar e imaginar crean caminos neurales en el cerebro y estimulan el sistema nervioso.

**¿Cómo son tus pensamientos?** ¿Qué huellas estás creando en tu cerebro? ¿Estás cansado, agobiado? El antídoto para la fatiga mental es el mismo que para la fatiga física: descansar o cambiar de actividad, es decir, en el caso de la mente, dejar de pensar o de mirar aquello que nos estresa.

Cada vez que te preocupas por el futuro, que te sientes ansioso, estás visualizando en negativo. **¡APRENDE A VISUALIZAR EN POSITIVO!**

Cambiar los pensamientos repetitivos o estresantes es posible con la técnica de la visualización. ¿Cuál es el lugar donde te sientes bien? ¿Dónde quisieras estar ahora mismo si pudieras viajar sin moverte de casa? ¡Ve con tu mente a ese lugar ya mismo! Disfruta con todos tus sentidos de un paseo por el bosque, de nadar en el mar o de tumbarte en una nube... La relajación mental que la visualización te ofrece se hará sentir también en tu cuerpo.

DESCRIBE AQUÍ ESE LUGAR AL QUE TE APETECE VIAJAR PARA DESCONECTAR Y DESCANSAR TU MENTE

/

#### **LA RUTINA:**

Para disfrutar de una visualización positiva, encuentra un lugar seguro donde no vayas a ser interrumpido. Si lo prefieres, puedes usar alguna visualización guiada que encuentres en internet y que te resulte agradable; o bien, sencillamente, cierra los ojos e imagina que estás en ese lugar que te da paz. Visualiza el tiempo del que dispongas, corto o largo. Aunque sea solo durante un par de minutos, estarás ayudando a generar un estado físico y emocional más beneficioso para ti, y sin moverte de casa.





## LECTURA 6

### Cómo librarte de un mal hábito

¿Estás harto de una mala costumbre o hábito que no te hace ningún bien? ¿Quisieras cambiarlo pero no sabes exactamente cómo? Pues hoy vamos a ver los pasos que te ayudarán a cambiar tus malos hábitos.



¿Sabías que casi la mitad de las cosas que haces a diario las haces automáticamente, sin cuestionarlas? Son hábitos, rutinas que hacemos en piloto automático. Algunas de estas cosas son buenas para ti, como lavarte los dientes después de comer o dormir por las noches... Pero otros hábitos son perjudiciales, y tal vez te gustaría cambiarlos. Por ello hemos preparado hoy los pasos más claros y útiles para cambiar los malos hábitos que te sobran.

**LA RUTINA:** Vamos a ver qué cosas no nos ayudan a la hora de cambiar un hábito perjudicial. Ni te molestes en decir eso de: «**NUNCA VOLVERÉ A HACER ESTO**». Si lo dices, los estudios demuestran que lo más probable es que vuelvas a hacerlo...

Así que, primero, piensa en un hábito que tienes con el que no te sientes cómodo, el que sea: fumar, comer comida basura cuando miras la televisión, no hacer ejercicio, morderte las uñas...

Los hábitos viven confortables en nuestro entorno habitual, allí pasan cosas que nos empujan a repetir ese hábito. ¿Cómo puedes cambiar un mal hábito?

**1 SER CONSCIENTE DE CUÁL ES TU HÁBITO** es el primer paso, así que fíjate conscientemente en cada vez que lo haces. Si te ayuda, apúntalo en una libreta durante unos días.

**2** El segundo paso es **DESCUBRIR LO QUE DISPARA TU HÁBITO**. Por ejemplo, si quieres dejar de morderte las uñas, fíjate en cuándo te muerdes las uñas... ¿Es cuando estás estresado? ¿Antes de un examen? ¿Cuando vas a comer el domingo con tus suegros? ¿Cuando quedas con amigos? ¿Cuándo caes en ese hábito? Utiliza tu libreta si te ayuda a identificar esas situaciones.

**3** Y, por último, solo queda **REEMPLAZAR EL HÁBITO MALO POR OTRO BUENO**. Me



explico: librarse de un hábito es difícil. Pero librarse de un hábito reemplazándolo por otro hábito es mucho menos difícil. Por lo tanto piensa: si me muerdo las uñas cuando estoy nervioso, ¿qué podría hacer cuando estoy nervioso que no me haga daño? Por ejemplo, ¿podrías salir a correr? ¿Podrías respirar hondo? ¿Podrías estrujar una pelota? ¿Qué podría hacer para reemplazar mi hábito malo por un hábito que no me haga daño? Esto se llama el «si-entonces». «Si... siento la tentación de fumar, o de comer chuches, o de mordirme las uñas... entonces haré...»

Tardarás unos dos meses en deshacer un hábito (es lo que tarda el cerebro en aprender nuevas costumbres).

**HAY DOS TRUCOS QUE PUEDEN AYUDARTE:**

● Cada vez que reemplaces un hábito malo por un hábito bueno, recompénsate. El hábito malo te da una recompensa a corto plazo, ¿verdad? Cuando te muerdes las uñas, te relajas... Pues asegúrate de que tu nuevo hábito también te da una recompensa.

● Cambia tus hábitos poco a poco, sin prisa. Reduce un mal hábito de forma gradual hasta que logres reemplazarlo por tu hábito elegido.





LECTURA 7

---

RUTINAS EXPRES PARA TENER UNA MENTE MÁS OBJETIVA  
Y ABIERTA

---

A lo largo del día tomas muchas decisiones. Para hacerlo de forma rápida y lo más segura posible, tu cerebro ha desarrollado una serie de prejuicios que le guían a la hora de tomarlas. Es lo que Amos Tversky y Daniel Kahneman, en la década de los años setenta del siglo pasado, llamaron «sesgos cognitivos». Este tipo de sesgos, inconscientes y muy poderosos, rigen la mayor parte de nuestras decisiones.

Un sesgo cognitivo es mucho más peligroso que un simple fallo lógico, porque lo cometemos sin darnos cuenta de ello: es una limitación o deficiencia inherente al cerebro humano, que implica que damos una respuesta emocional inmediata sin razonar, sin cuestionar, de forma intuitiva. Los sesgos cognitivos nos llevan a cometer errores graves, y a veces muy injustos. Ser consciente de cómo un sesgo cognitivo nos influye es la mejor manera de lograr sustraerse a su influencia. Por ello, vamos a revisar algunos de los principales sesgos cognitivos en los que solemos caer, precisamente... ¡para poder evitarlos!

Para entrenar tu mente a ser más objetiva y libre, elige un sesgo negativo y simplemente observa a lo largo del día si te dejas llevar por esa forma de pensar automática e inconsciente. Céntrate solo en un sesgo por día. Al pie de cada sesgo cognitivo encontrarás espacio para apuntar, si quieres, momentos concretos del día en los que te dejas llevar por alguno de ellos...



La tendencia a creer que los éxitos son cosa mía y los fracasos, de los demás



(En inglés, *self-serving bias*.) Este sesgo de la mente, que es muy corriente, nos lleva a sentir que los éxitos son gracias a nuestras cualidades, pero que los fracasos ocurren por culpa de los demás o de las circunstancias. Así mejoramos nuestra autoestima y evitamos responsabilizarnos.

**Ejemplos de este sesgo:** Si saco buena nota en un examen, es porque he trabajado duro y soy inteligente. Si suspendo, es porque el profesor puso preguntas trampa o no explicó bien los temas. Este sesgo puede reducir nuestras oportunidades de aprender y mejorar. En cambio, si aprendemos a escuchar las críticas y mejorar nuestras debilidades podremos mejorar nuestras habilidades.

**LA RUTINA:** Observa a lo largo del día si te dejas llevar por esta forma de pensar automática e inconsciente, y anótalo.

/



La tendencia a justificar una compra o decisión importante contra viento y marea

(En inglés, *buyer's Stockholm syndrome*.) Tendemos a justificar, incluso inconscientemente, una compra reciente, o decisión costosa, sobre todo si ha sido cara. Cuanto más has invertido en algo, más te cuesta reconocer que ha sido un error. En esos casos, seremos subjetivos aconsejando a los demás de cara a realizar la misma compra o decisión.

**LA RUTINA:** Observa a lo largo del día si te dejas llevar por esta forma de pensar automática e inconsciente, y anótalo.

/





## LECTURA 8

### Recupera la serenidad en 1 minuto

Todos sentimos de vez en cuando una sensación pasajera de bienestar que nos relaja y da energía. ¿Sabes entrar en ese estado a voluntad? Quisiera compartir con vosotros una técnica muy sencilla para hacerlo... Compartidla, regaladla y disfrutadla, porque vais a aprender a desconectar y recuperar fuerzas en solo un minuto.

Los humanos tenemos una mente maravillosa, que nos sirve para aprender, crear, inventar y recordar, pero también tiene una cara oscura: agobiarse, preocuparse, atascarse en pensamientos poco productivos o angustiosos... A menudo se compara la mente con un vaso de agua sucia. Cuando esta se agita el agua se vuelve turbia, pero cuando está quieta la arenilla se deposita en el fondo del vaso y el agua se ve clara. La práctica de la meditación es como dejar en reposo ese vaso de agua, que es tu mente. Puedes aprender a entrenar tu mente para que no se atasque en esa parte oscura. Para ello, vamos a aprender lo que el psicoterapeuta Martin Boronson llama «meditar en un momento». Meditar es sencillamente lograr que tu mente no divague hacia el futuro o el pasado, o se atasque en pensamientos negativos. Es enseñar a tu mente a estar en el presente, sin juzgar ni agobiarse, y no requiere un entrenamiento complicado. Los beneficios fisiológicos y mentales que nos reporta son muchos, y están muy documentados.

#### MEDITAR TIENE MUCHOS BENEFICIOS FISIOLÓGICOS Y MENTALES



Aunque esta técnica se llama «meditar en un momento», Martin Boronson recomienda aprenderla dedicándole un minuto, porque un momento es un espacio de tiempo tan indefinido que nos cuesta medirlo. En cambio, un minuto tiene un principio y un final muy claros, así que empezamos con un minuto.

#### **LA RUTINA:**

► Ponte cómodo y asegúrate de que nadie te moleste durante ese minuto. Siéntate recto, pero no rígido. Si quieres, imagina que de tu cabeza tira un hilo hacia arriba. Puedes poner las manos como prefieras, pero simétricas. En breve, cuando escuches



una campana, empezará tu meditación de un minuto, y te pediré que te centres en tu respiración...

**DURANTE 1 MINUTO, CÉNTRATE SOLO EN TU RESPIRACIÓN**

■ Sigue sentado con los ojos cerrados, centrado en tu respiración. Durante este minuto, vas a intentar que tu mente no se disperse con pensamientos, pero, si lo hace, es normal, simplemente vuelve a centrar tu mente, sin agobiarte, y todas las veces que haga falta, en tu respiración.

**SI TU MENTE SE DISTRAE, VUELVE A CENTRARLA EN TU RESPIRACIÓN**

■ Ya puedes cerrar los ojos y sonreír o no, según te apetezca. ¿Estás cómodo? Pone una alarma suave o un temporizador y empieza. Cuando finaliza ese minuto, piensa: ¿Cómo te sientes? Si te ha costado centrar tu atención en la respiración no pasa nada. Poco a poco, a medida que practiques, se te hará cada vez más fácil.

PRACTICA UN MINUTO DE EMERGENCIA CUANDO ESTÉS ESTRESADO, AGOBIADO, ATASCADO...

Al principio, aplica esta técnica para meditar cuando estés estresado, enfadado, cuando te cueste dormir, cuando necesites una mente más clara o nuevas ideas, en todas aquellas ocasiones en que quieras recuperar sosiego y tranquilidad. Conseguirás cambios importantes en tu mente en solo ese minuto de emergencia.

Más adelante, con un poco de práctica, podrás llevarte tu minuto de meditación a lugares ruidosos, como el metro, un atasco, una reunión aburrida, un episodio de tensión en la oficina... Tu minuto de meditación se convertirá así en un minuto portátil, que te sentará muy bien. Y, poco a poco, verás como logras reducir ese minuto de meditación a un momento de meditación, que podrás utilizar cuando quieras, en cualquier sitio.

ASÍ LLENARÁS TU VIDA DE SERENIDAD, SIN OCUPAR LUGAR NI TIEMPO





## LECTURA 9

### Una imagen para desconectar <sup>21</sup>

Visualizar o imaginar algo relajante te puede ayudar a desconectar porque relaja los músculos y porque te ayuda a dejar de pensar en cosas que te preocupan.

La visualización se ha considerado tradicionalmente una herramienta potente en numerosas culturas, desde los indios navajos hasta los antiguos egipcios y griegos, entre ellos Aristóteles e Hipócrates, que pensaban que las imágenes negativas pueden causar enfermedades y las positivas ayudar a curar.

En cualquier caso, las imágenes son el idioma que la mente usa para comunicarse con el cuerpo. La mente todo lo procesa con imágenes: nuestros recuerdos se almacenan en la memoria como imágenes, no necesariamente visuales, sino también sonidos, sensaciones... Piensa, por ejemplo, en que tienes en la mano un limón fresco y jugoso. Tal vez puedes sentir ahora mismo su textura, el color amarillo brillante de su piel. Pártelo por la mitad con un cuchillo. El jugo salta y todo huele a limón. Ahora dale un mordisco, chúpalo y saborea el sabor amargo mientras el jugo te llena la boca... ¿Cómo ha reaccionado tu cuerpo ante esa visualización? ¿Sientes quizá más saliva en la boca? Esa es la prueba de que las visualizaciones tienen consecuencias y nos pueden ayudar en determinados momentos.

**¡Aprovecha el poder de las imágenes para desconectar y relajarte!**

#### **LA RUTINA:**

- Ponte ropa cómoda. Siéntate o tumbate. Baja las luces. Cierra los ojos. Respira lentamente.
- Imagina que estás frente a unas escaleras. Mira cada escalón, sintiendo cómo te vas relajando poco a poco...
- Cuando te sientas relajado, imagina un paisaje o lugar que te guste, una playa, la montaña o una reunión con amigos... Baja las escaleras y llega a ese lugar.
- Intenta usar la misma escena o paisaje cada vez que quieras relajarte con esta técnica. Disfruta de las sensaciones placenteras que te produce.
- Cuando termines tu sesión, respira hondo una pocas veces e imagina que subes la escalera para regresar a tu día a día. Abre los ojos, estírate... ¡y sigue con tus actividades!