



# INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN PSICOLOGÍA POSITIVA: DISEÑO DE ASIGNATURA EN EL ÁREA DE LA SALUD



Dra. Rosa Elba Domínguez Bolaños<sup>5</sup>

---

---

5 Benemérita Universidad Autónoma de Puebla-México/Sociedad Mexicana de Psicología Positiva. Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5260-5437> correo: [rosa.dominguez@correo.buap.mx](mailto:rosa.dominguez@correo.buap.mx)/[roshelb@hotmail.com](mailto:roshelb@hotmail.com)

---

## RESUMEN



Un mundo en el que la vida y el vivir han pasado a ser fundamentalmente parte de las dinámicas de la complejidad, dentro de la cual la constante que se experimenta en el día a día es la incertidumbre y en donde lo único cierto es lo incierto, requiere hoy más que nunca aportes que permitan a sus ciudadanos contar con herramientas para enfrentar la adversidad, la crisis y los momentos dolorosos resultado de las dinámicas internas y externas que el propio planeta experimenta. En este contexto las intervenciones educativas en el campo de la psicología positiva se han vuelto no un lujo sino una necesidad en todos los niveles educativos, es decir, en estos tiempos, pensar en el bienestar es un tema de salud y casi casi de sobrevivencia. Hoy es claro que no podemos seguir perpetuando modelos de comportamiento que nos lleven a dividirnos aún más como sociedad y mucho menos podemos sostener esquemas que nos conduzca a competir unos con otros. La pandemia que ha azotado al mundo entero nos deja un mensaje claro de la necesidad de cooperación y de colaboración de unos con otros para y por nuestro bienestar. La educación tiene como uno de sus objetivos principales, formar a los hombres para que estén habilitados para salir y enfrentar el mundo de manera eficaz y efectiva, dotándolos de competencias no solo para actuar sino también para permitirse ser humanos en este mundo tan cambiante.



El presente capítulo aborda una propuesta de intervención educativa en psicología positiva en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. A través de este recorrerás el camino de lo que implica el diseño, la puesta en marcha, las adecuaciones y la evaluación de un programa de asignatura en este campo disciplinar.

**Palabras clave:** intervención educativa, psicología positiva, bienestar, diseño curricular, salud.

### ABSTRACT

A world in which life and living have become fundamentally part of the dynamics of complexity, within which the constant that is experienced on a daily basis is uncertainty and where the only certain thing is uncertainty. Today, more than ever, it requires contributions that allow its citizens to have the tools to face adversity, crisis and painful moments resulting from the internal and external dynamics that the planet itself experiences. In this context, educational interventions in the field of positive psychology have become not a luxury but a necessity at all educational levels, that is, in these times, thinking about well-being is a health issue and almost survival. Today it is clear that we cannot continue to perpetuate models of behavior that lead us to further divide ourselves as a



society, much less can we sustain schemes that lead us to compete with each other. The pandemic that has hit the entire world leaves us a clear message of the need for cooperation and collaboration with one another for and for our well-being. Education has as one of its main objectives, to train men so that they are enabled to go out and face the world effectively and effectively, giving them the skills not only to act but also to allow themselves to be human in this changing world.

This chapter addresses a proposal for educational intervention in positive psychology in students of the Faculty of Medicine of the Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Through this you will go the way of what the design, implementation, adjustments and evaluation of a course program in this disciplinary field implies.

**Keywords:** educational intervention, positive psychology, well-being, curriculum design, health.

# INTRODUCCIÓN

Una de las ideas a las que comúnmente nos enfrentamos en los distintos foros académicos al abordar la temática del bienestar y la felicidad, es la que está relacionada con la percepción de que la felicidad significa estar siempre bien, sonreír y mostrar que todo fluye adecuadamente en nuestra vida. Nada más alejado y distorsionado de la realidad. La psicología positiva como el más nuevo paradigma en este campo, busca establecer una mirada más balanceada del comportamiento humano, es decir, ser parte de la idea que estudiar la enfermedad, la patología, el drama y las situaciones desagradables en la vida de las personas, es tan genuino como centrar la atención en aquellas cosas que sí funcionan y las hacen sentir plenas y autorrealizadas. De esta forma el punto central de este campo del conocimiento no es negar aquellos aspectos que no funcionen o no estén bien, sino también mostrar aquellas cosas que aportan y ayudan a las personas a florecer y prosperar.

Desde que nacemos la vida nos presenta una importante cantidad de desafíos, retos y situaciones difíciles. Todos en alguna medida hemos tenido que enfrentar situaciones complicadas y es justo en estos momentos en donde el estudio del bienestar y la felicidad cobra sentido, ya que contar con herramientas probadas científicamente para generar bienestar y felicidad puede hacer la diferencia en la vida de las personas, ya que nunca será lo mismo experimentar una dificultad sin recursos psicológicos que nos ayuden a salir adelante de la misma, que hacerlo con estos. De esta forma es importante dejar en claro que muchas de las estrategias, técnicas, actividades, etc., que la psicología positiva proporciona permiten tanto potenciar el bienestar de las personas, como apoyarles a poder transitar la vida en los momentos adversos.

Pero cuando hablamos de adversidad, ¿a qué nos referimos?, justamente nos referimos a todas esas vivencias y experiencias difíciles, a esos momentos de crisis que las personas generalmente no desean que sucedan en sus vidas, ya que al enfrentarlas les generan en la mayoría de los casos una gran cantidad de estrés y dolor emocional. De ahí que muchas de estas experiencias lleven a los individuos a experimentar procesos de duelo, ya que en la mayoría de estas situaciones estará presente algún tipo de pérdida. Lo que sí es un hecho como seres humanos debido a que la mayor causa de infelicidad y sufrimiento radica justamente en tener que afrontar el dolor

producto de estas pérdidas; sin embargo, es algo que no podremos evitar jamás en la vida de nadie. Por esta razón se vuelve sumamente importante brindar herramientas psicológicas a las personas, ya que en muchos casos al tener que vivir este tipo de situaciones complejas es muy fácil que puedan perder el rumbo de su vida y se desestructuren, siendo muy complicado para muchas de ellas volver a encontrar el camino que les permita salir adelante.

## ANTECEDENTES DEL DISEÑO DE LA MATERIA

Atravesar por una etapa de mi vida en la que experimenté situaciones adversas fue justamente el motor que me llevó a desarrollar la idea de dedicar mi trabajo a ayudar a las personas a alcanzar su bienestar y felicidad. En el año 2011, en la unidad académica en la que me encontraba laborando empecé a vivir situaciones sumamente estresantes y difíciles. A lo largo de aproximadamente tres años, viví permanentemente una situación laboral de acoso, hostigamiento y hostilidad por parte de la que era mi jefa superior y de su equipo, misma que me llevó a desarrollar trastorno de ansiedad y gastritis de origen nervioso, de acuerdo con el diagnóstico médico. El transitar este tipo de enfermedades que implicaron para mí el consumo de una cantidad importante de fármacos para el control de estas, me hizo sentir muy mal físicamente, al grado que yo no sabía si lo que sentía era generado por mi cuerpo o por tanto medicamento.

Fue entonces, que al observar como mi salud física y emocional estaban siendo afectadas y valorar que mi organismo estaba recibiendo un exceso de medicamentos, que decidí tomar acción y empezar a aplicar lo que sabía de la psicología positiva a mí persona. Poco a poco empecé a superar la gastritis y de diez medicamentos que me recetaba la gastroenteróloga, solo me quedé con uno, el tratamiento para la ansiedad también fue retirado poco a poco y me fui sintiendo cada vez mejor. Con todo lo experimentado me di cuenta de todo el daño que puede generar en nuestra salud, vivir rodeados de ambientes adversos y estresantes como en el que viví por lo que decidí replantear lo que estaba haciendo en mi vida laboral.

Tal Ben Shahr en su video *make a choice* 2016 menciona que las personas somos el resultado de nuestras elecciones y que a cada momento podemos decidir con

relación a nuestro bienestar, incluso es posible que si no nos gusta lo que estamos viviendo podemos elegir cambiarlo y si por las razones que lo ameriten no es posible cambiarlo, podemos tener ante nosotros la posibilidad de reinventarlo, de recrearlo. Considerando todas estas ideas, decidí replantear lo que estaba haciendo en esa etapa de mi vida profesional y laboral, y me pregunté a qué me quería dedicar el resto de mi vida, fue una pregunta existencial, que me detonó muchas preguntas profundas que me hicieron reflexionar sobre mi propósito de vida.

Después de unos días de reflexión y hacerme muchas preguntas sobre lo que quería vivir a partir de ese momento de mi vida, decidí que quería crear algo que me permitiera ayudar a las personas, siempre me había gustado ayudar a la gente, pero no lo estaba haciendo como yo deseaba. Por tal motivo, como mi trabajo estaba en una Institución de Educación Superior (IES), me planteé la idea de ayudar a los alumnos y a aquellos miembros de la comunidad universitaria que tuvieran la característica principal de desarrollarse en entornos de mucho estrés y adversidad, igual que como a mí me había sucedido. Fue la Facultad de Medicina el lugar que elegí para darle ese giro a mi vida. Por sus características, es una de las facultades más grandes de la institución y por la naturaleza de la carrera, los alumnos viven en un estrés permanente. Una vez tomada la decisión, tramité mi cambio de unidad académica e inicié un nuevo camino en la construcción de mi bienestar y el de la comunidad en la que me encontraría.

Es así como hace siete años llegué a mi nuevo lugar de trabajo con el deseo de poder ayudar a otras personas. Los primeros pasos no fueron nada fáciles porque estaba llegando a un entorno completamente desconocido para mí: una Facultad de Medicina, una de las más grandes de la universidad. De entrada, la manera en la que estaba estructurado el plan de estudios de los médicos era muy distinta a como estaban implementados y operando la mayoría de los planes de estudio de la institución. Por lo que, lo primero que me planteé fue comprender cómo estaba diseñado este, y cómo se llevaba a cabo su implementación en la práctica. A la par de todo esto, en ese entonces se abrió una convocatoria institucional para concursar plazas de nueva creación para profesor y tuve la oportunidad de concursar una de ellas. Dentro de los requisitos que solicitaban estaba realizar una crítica al programa de estudios de la licenciatura en medicina, un anteproyecto de investigación y una clase muestra.

Con todas estas actividades comprendí de manera muy clara como estaba estructurado el plan de estudios de la Licenciatura en Medicina y pude encontrar la forma en la cual podía plantear la propuesta que deseaba hacer para los alumnos y co-

munidad, la cual encontré en primera instancia, creando una materia nueva dentro del plan de estudios. Por lo que desarrollé el diseño de una asignatura optativa, a través de esta se abordarían temáticas relativas a la psicología positiva; este curso lo denominé Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (DHPB), para ello, me apegué en todo momento a los procedimientos establecidos por la institución para la creación y aprobación de esta, ante las instancias legalmente autorizadas para ello. La materia fue aprobada en verano del año 2015 y desde el periodo de otoño 2015 se imparte para todos los alumnos de la Licenciatura en Medicina de dicha facultad. Es importante señalar que al inicio se abrió una sola sección y con el tiempo se han llegado a ofertar seis secciones, todas ellas con cupo completo.

Un dato relevante que se consideró de manera particular como prioritario para implementar la materia fue que en aquel momento el nivel de estrés de los alumnos de la Facultad de Medicina que estaban por irse al internado rotatorio de pregrado era tan alto que aproximadamente el 40 % de los estudiantes tenían algún trastorno del estado del ánimo (trastorno de ansiedad o depresión). Este dato fue proporcionado por la coordinación del departamento de psiquiatría que se encontraba a cargo en el año 2015. Esta información hacía evidente la urgente necesidad de apoyar a estos estudiantes, ya que eran ellos justamente quienes iban a estar a cargo de atender las necesidades de salud de la población en aquel entonces, y si ya se encontraban mal antes de terminar su carrera, cómo podrían dar lo mejor de sí para atender a otros.

De esta forma en un inicio, se diseñó un programa de asignatura para el plan de estudios que estaba en curso en ese momento, que se le conocía como plan cuatrimestral. Más adelante, se implementó una actualización del plan de estudios de la Licenciatura en Medicina, que se conoce como plan semestral, y que es el que actualmente está vigente. Para este se tuvo que hacer una actualización de la asignatura que se había diseñado en un inicio. Es importante mencionar que actualmente ya han terminado la carrera la mayoría de los alumnos del plan cuatrimestral por lo que la oferta para este se disminuyó y se incrementó el número de secciones en el plan semestral. La primera oferta de la materia se llevó a cabo con un solo grupo, que desde el inicio tuvo una alta demanda. Conforme el tiempo ha ido transcurriendo la oferta de secciones ha ido en incremento lo que confirma la necesidad detectada en los alumnos en relación con el manejo de su estrés.

# DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN DE LA ASIGNATURA

El objetivo de aprendizaje de la materia ha sido desde un inicio, que los alumnos conozcan las teorías, métodos y estrategias que les permitan desarrollar habilidades psicológicas, para enfrentar la vida de manera positiva. El diseño de la asignatura consideró el modelo pedagógico por competencias, buscando integrar dentro de la planeación de esta el saber conocer, el saber hacer y el saber ser. La forma en que se diseñó cada unidad de estudio tuvo como finalidad que los alumnos pudieran dominar el conocimiento sobre cada tema, para poder aplicarlo a cada una de las actividades. Como su nombre lo dice: Desarrollo de Habilidades para el Bienestar, es una materia más práctica que teórica, pero eso no significa que no tengan que dominar los conocimientos fundamentales del campo de la psicología positiva. (Ver Tabla 1). Por lo que el diseño fue planeado para que la realización de los ejercicios prácticos fuera antecedida por los contenidos que les permitieran a los alumnos comprender el tema y servir como guía para la puesta en marcha de cada práctica.

**Tabla 1.** Carga horaria del estudiante

Concepto	Horas por periodo		Total de horas por periodo	Número de créditos
	Teoría	Práctica		
Horas teoría y práctica.	16	32	48	3

*Nota.* BUAP (2015).

En lo relacionado con las actitudes y valores que corresponden a la parte del ser, se consideró que se podía ir desarrollando y evaluando a lo largo del discurso que los estudiantes usan para elaborar los reportes de dichas actividades, así como en las participaciones y prácticas dentro de la clase. Dentro de los criterios que se observan en la parte del ser, para su evaluación, están los siguientes:

1. Que el alumno muestre una actitud constructiva y propositiva en relación con lo que le sucede y observa en su contexto real e inmediato.
2. Que las interacciones en torno a la clase y sus actividades tengan más un patrón activo constructivo y sean para sumar y aportar.

3. La apreciación que el alumno pueda tener de lo que él es, así como también de todo aquello con lo que cuenta.
4. La actitud de verse como agente de cambio constructor de su realidad y protagonista de su propia vida.
5. La determinación para enfrentar las dificultades de la vida con resiliencia.
6. El uso de sus fortalezas de carácter en los distintos ámbitos de su vida.

En lo que corresponde a la estructura del curso, es importante mencionar que, si bien en México hoy ya se habla y se escucha más sobre la psicología positiva, en el año 2015 no era lo más común. Los primeros esfuerzos por abrir camino en este nuevo campo de estudio en este país se dieron de manera formal en el año 2013 por parte del Instituto Tecnológico de Monterrey, a través de la creación del Instituto de Ciencias de la Felicidad, que pertenece al sistema TecMilenio (TecMilenio, 2013). Se llevó a cabo una revisión de los programas educativos en psicología positiva que había en ese entonces en el mundo, posteriormente se estructuró el contenido de la asignatura con base en las tendencias que existían en ese momento en el ámbito educativo. Al respecto cabe señalar que en ese entonces todo lo relativo a esta área era realmente nuevo en México, los programas académicos que ofertaban en sus contenidos temáticos como estos eran muy escasos.

De esta forma el primer programa de asignatura que se elaboró y aprobó en el verano del año 2015, estuvo compuesto por siete unidades temáticas las cuales quedaron conformadas de la siguiente manera:

1. La unidad 1 se denominó: introducción al estudio de la psicología positiva, cuyo principal objetivo planteó que el alumno pudiera identificar las principales teorías y autores que se han propuesto desde el nuevo paradigma de la psicología positiva.
2. La unidad 2 abordó los componentes del bienestar y la felicidad: a través de este rubro se pretende que el alumno identifique los principales elementos que componen el bienestar de las personas, así como los factores que lo determinan.

3. La unidad 3, trató sobre las emociones positivas, su objetivo fue: desarrollar en el alumno, la habilidad de autoconocimiento y autorregulación de las emociones positivas que lo pudieran llevar a alcanzar un estado de bienestar logrando con ello contrarrestar los efectos de las emociones negativas.
4. La unidad 4, abarcó lo relativo a las relaciones positivas: cuyo objetivo fue desarrollar habilidades en el alumno que le permitieran establecer vínculos personales de alta calidad.
5. En lo que respecta a la unida 5, se abordó la resiliencia, el objetivo de esa unidad fue: desarrollar habilidades en el alumno que le permitieran reconstruirse saludablemente ante una situación adversa.
6. En la unidad 6 se consideró el propósito y el sentido de la vida: el objetivo principal de esta unidad fue: desarrollar en el alumno la comprensión de la importancia que tiene clarificar el propósito y sentido que tenía su vida, con la finalidad de contar con una herramienta que guiara y orientara la dirección de sus objetivos, metas y logros a lo largo de sus vidas.
7. En lo que corresponde a la unidad 7, se denominó bienestar y salud: y su objetivo más importante fue: que el alumno pudiera identificar el impacto positivo de construir y generar un estado de bienestar en su salud.

De esta forma se logró integrar un programa que tuvo bastante aceptación y muy buena acogida por parte de los jóvenes estudiantes pertenecientes a la generación cuatrimestral, que como lo mencioné al inicio de este capítulo, fue la primera con la que se implementó esta materia. Con el paso de los meses, la asignatura se fue haciendo muy conocida por los estudiantes de la comunidad de la facultad; la forma a través de la cual la materia fue obteniendo tal reconocimiento, fue la recomendación boca a boca entre los propios alumnos, así la demanda se fue incrementando conforme el tiempo ha ido transcurriendo, desde su implementación a la fecha. Desde aquel entonces los propios alumnos le han llamado la materia de la felicidad, y aunque cabe recordar que ese no es su nombre oficial, es como ellos se refieren a esta.

Por otro lado, es necesario reconocer como parte de la propia experiencia, que, así como la materia ha tenido sus grandes aciertos, también presentó algunas situaciones complejas en su implementación, tal fue el caso de la manera en que se planteó la forma de evaluación de la misma, concretamente esta parte es con la que más

se ha tenido que lidiar más para poder adaptarla al reglamento de evaluación de la propia facultad, ya que en este se establece como una de las principales formas de evaluación los exámenes escritos, los cuales deben tener una ponderación del 50 % en valor total de la calificación final (BUAP, 2021).

Cabe destacar que por ser una materia muy práctica se contraponía un poco con la forma de evaluación establecida en el reglamento de la Facultad de Medicina, ya que la mayoría de los rubros que se consideraban en esta correspondían a actividades más prácticas y de aplicación, que de conocimientos. (Ver Tabla 2).

**Tabla 2.** *Criterios de evaluación*

Criterios	Porcentaje
Actividades y dinámicas de clase (Portafolio de Evidencias)	50 %
Exposiciones y participación en clase	20 %
Diseño de proyecto de vida positiva	10 %
Espacios de diálogo y construcción de vida positiva	20 %
Total	100 %

*Nota.* BUAP, 2015.

Es importante mencionar que a pesar de las dificultades que tenía el apegarse o no al reglamento por el tipo de materia de que se trata, con una carga horaria mayoritariamente enfocada en horas de práctica que, de teoría, se pudo llevar a cabo la evaluación casi tal cual como se había planeado durante los primeros años de diseño de esta.



# ACTUALIZACIÓN DEL PROGRAMA DE ASIGNATURA

Para inicios del año 2016, se planteó por parte de la universidad, el requerimiento de llevar a cabo la actualización de todos los planes de estudio, entonces se revisó todo el mapa curricular de la Licenciatura en Medicina, así como cada programa de asignatura, sobre todo haciendo énfasis en ajustar las semanas que se ocupaban para impartir el plan cuatrimestral (2009) y el plan semestral (2016) de 16 a 18 semanas con un interperiodo de cuatro semanas, y si fuera el caso haciendo adecuaciones a la estructura del mapa curricular y contenidos de materias. Este nuevo plan de estudios fue puesto en operación para la generación que ingresó a la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, en el otoño del año 2016 (ver figuras 3 y 4) (BUAP, 2016).

En lo que corresponde a los niveles en los que está dividido el mapa curricular, son dos; el nivel básico que tiene:

El propósito de establecer las bases teórico-metodológicas que son necesarias en la formación general y disciplinar del estudiante, que le permite comprender la estructura biológica del cuerpo humano, su desarrollo, su función y su regulación en el estado de salud. (BUAP, 2016, p. 12)

En lo que respecta al nivel formativo, que es particularmente en el que se ubica la materia de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar, es esencial que el alumno cuente con:

Los conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes necesarias para la aplicación adecuada de los criterios preventivos, diagnósticos, terapéuticos y de rehabilitación, así como la integración y puesta en práctica de los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos en los niveles anteriores mediante la práctica profesional crítica y la vinculación social. (BUAP, 2016, p. 13)

La materia de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar (DHPB) fue aprobada desde sus inicios en el nivel formativo del mapa curricular, en el bloque de las materias optativas (ver figuras 3 y 4). Área de las materias optativas. Lo que significa que los

alumnos la pueden elegir libremente dentro de una oferta de materias que se realiza cada semestre.

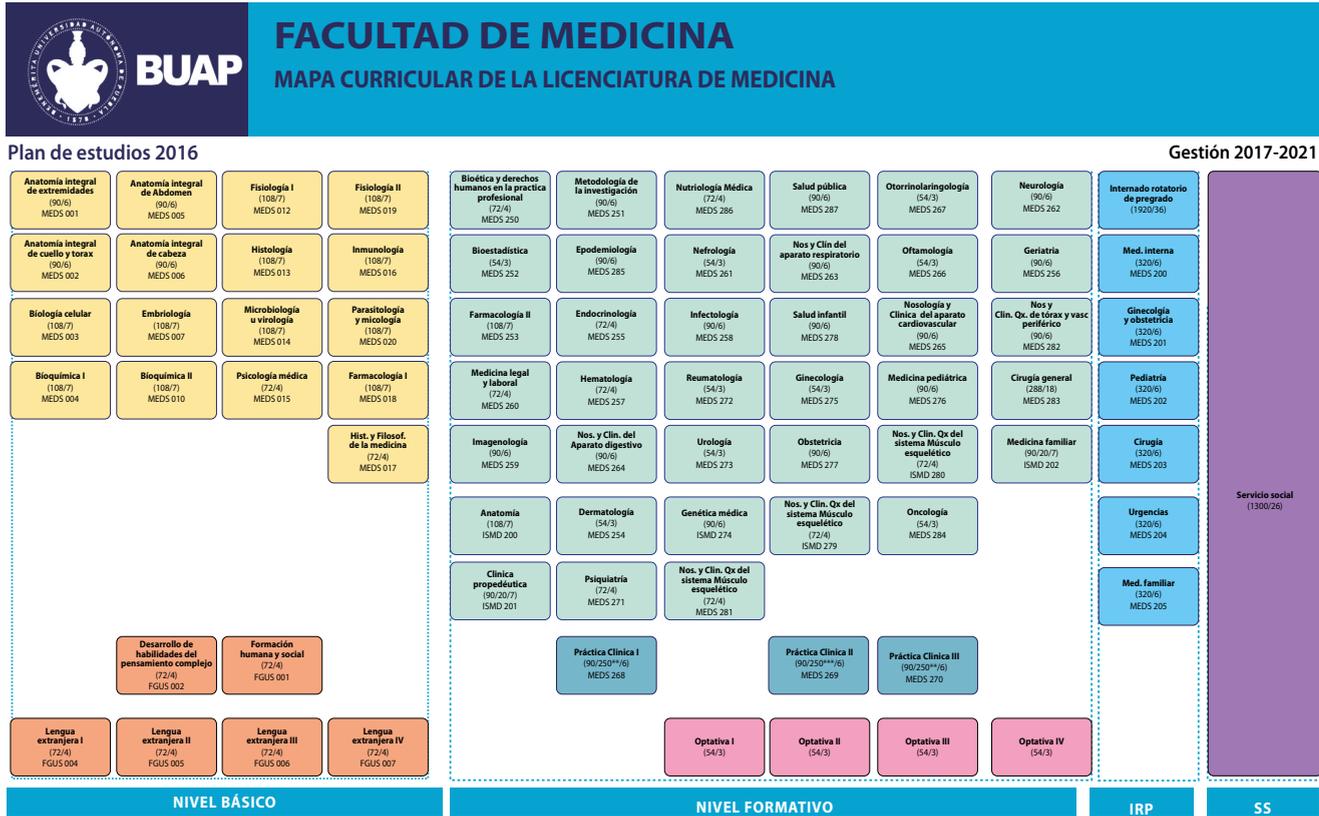
Las optativas están consideradas en dos categorías:

1) disciplinarias y 2) complementarias. Ambos tipos le proporcionan mayor flexibilidad al programa y tienen el propósito de ofrecer al estudiante la oportunidad de profundizar en algunos conocimientos, tanto del área clínica como en la Formación General Universitaria. Las optativas disciplinarias obligatorias son tres. (BUAP, 2016, p. 15)

La materia de DHPB, corresponde a la categoría de optativas disciplinarias, mismas que están marcadas en el mapa curricular en el nivel formativo en color rosado. (Ver figura 3, y 4). Como mencioné en el párrafo anterior, la materia de DHPB, fue aprobada como optativa durante el periodo de verano de 2015, en ese entonces el plan de estudios que estaba vigente era el cuatrimestral (2009), por lo que la asignatura era cursada únicamente por los alumnos que se encontraban en éste y que estaban ubicados en el nivel formativo de la Licenciatura en Medicina. Un fenómeno interesante que se observó en este plan fue que los alumnos que se inscribían a la materia lo hacían cursando entre el noveno y décimo semestre, es decir, ya casi al final de la carrera y antes de irse al internado, cosa que no sucede así actualmente con el plan semestral, ya que este curso lo pueden inscribir a partir del quinto y sexto semestre. En este sentido recibí comentarios de los propios alumnos con relación a que la asignatura debería estar ubicada en el nivel básico, debido a que abarca un desarrollo de conocimiento, competencias y habilidades que les pueden ser útiles para afrontar las dificultades de la carrera, y que no debería ser optativa sino obligatoria.







\* Asignaturas que se ofertan con curso ligado (horas teoría - práctica / créditos por periodo).

IRP = INTERNADO ROTATORIO DE PREGRADO

Figura 2. Mapa curricular semestral (Plan de estudios 2016).

Finalmente, después de la propuesta inicial de la asignatura para el plan cuatrimestral 2009, se realizó la segunda propuesta producto de la actualización del plan de estudios 2016 (semestral) en el mes de enero de 2017 y con ello se realizaron las adecuaciones necesarias a la materia de DHPB que tuvo cambios de primera instancia tanto en las semanas de 16 a 18, como en el contenido. A continuación, se mencionarán los cambios realizados dentro de los contenidos temáticos de cada unidad:

1. La unidad 1 se llama: introducción al estudio de la psicología positiva y quedó prácticamente igual que el programa de asignatura anterior, ya que es importante antes de iniciar con cualquier actividad, brindar al estudiante las bases científicas de la psicología positiva.
2. La unidad 2 se llama: tu modelo mental, este contenido se incluyó por la necesidad de que el alumno pudiera realizar un autodiagnóstico que le permita conocer cómo es su mirada de la realidad, es decir, se busca que pueda conocer cuál es su idea de verdad para pensar, sentir y actuar en el mundo que vive. Es necesario que se haga consciente de esto antes de empezar la intervención con las herramientas de psicología positiva a lo largo de las demás unidades.
3. La unidad 3 se denomina: modelo PERMA para la felicidad y el bienestar/ una propuesta de Martin Seligman. Esta parte del programa también sufrió cambios en relación con el anterior, ya que a través de este bloque se busca integrar de mejor manera el modelo PERMA, puesto que, en el anterior programa los elementos eran vistos por separado como unidades aisladas.
4. En lo relativo a la unidad 4, también se hicieron cambios, esta unidad se denomina ahora fortalezas de carácter y aunque se abordaba este tema en el programa anterior, no era suficiente en contenido y tiempo como para revisarlo con el detalle que se requería.
5. Para la unidad 5, también se generó un nuevo contenido y nombre, esta se llama: felicidad, éxito y prosperidad, la clave de una buena vida. Al respecto, se hizo necesaria esta, para clarificar que el éxito en la mayoría de los casos no necesariamente lleva a las personas a alcanzar la felicidad, pero la felicidad si puede llevar a las personas al lograr el éxito, entendiendo este como lograr tener una buena vida, aquella que se centra en nuestras virtudes y for-

talezas personales para ser cada día mejores y, lo de prosperar se relaciona con una vida llena de abundancia en todos los aspectos.

6. 6.- En lo relacionado con la unidad 6, también hubo cambios importantes, ya que una de las demandas de los alumnos en las clases eran los ejercicios de meditación, puesto que comentaban que les ayudaba a permanecer más tranquilos y mejor a lo largo del día, por lo que esta demanda se convirtió en una unidad temática, denominada: meditación, una herramienta hacia el control mental y emocional para el manejo del estrés y la salud. Es importante señalar que, desde ese entonces, la meditación no solo se ve como un contenido de unidad, sino que se convirtió para esta actualización de programa en un eje transversal de la materia. Lo que significa que sea eje transversal tiene que ver con que, a lo largo de la impartición de la asignatura, se realizan prácticas de meditación y *mindfulness* en algún momento de la clase, puede ser al inicio o antes de terminar. La idea es formar el hábito de meditar en el estudiante al realizar estas prácticas de forma cotidiana, de tal manera que sea muy fácil y sencillo incorporarlo a su vida sin mayor complicación.
7. 7.-En lo relacionado con la unidad 7, si fue indispensable dejar los contenidos relacionados con la resiliencia, por lo que esta parte se quedó tal cual. Lo importante acá es enseñarle a los alumnos la contribución que todas las herramientas que van aprendiendo a lo largo del curso les permiten trabajar de mejor manera su resiliencia y cambiar la perspectiva que tienen en la mayoría de los casos, sobre la adversidad, los momentos de crisis y de dolor, ya que normalmente desean evitar estos momentos por el temor de no saber qué hacer y qué va a suceder con ellos; y cuando comprenden que así como la vida tiene momentos muy buenos, también será inevitable transitar los momentos desagradables, pero con herramientas psicológicas como las que les brinda la psicología positiva será mucho más fácil salir adelante, dejan de temer y aprenden más a disfrutar cada instante.

De esta forma se integraron las unidades en la adecuación al programa de asignatura en cuanto a contenidos. Por otro lado, como se mencionó anteriormente también se realizó un cambio en horas y en semanas como se puede ver en la Tabla 3:

**Tabla 3.** *Carga horaria del estudiante*

Concepto	Horas por semana		Total de horas por periodo	Total de créditos por periodo
	Teoría	Práctica		
Horas teoría y práctica	18	36	54	3
Actividades bajo la conducción del docente como clases teóricas, prácticas de laboratorio, talleres, cursos por internet, seminarios, etc.				
(18 horas = 1 crédito)				

**Nota.** BUAP (2017).

Como se puede observar en la Tabla 3, las horas de la materia se incrementaron de 48 a 54, al incrementarse también las semanas de 16 a 18. Es importante señalar que todas las materias optativas tienen tres créditos y cada crédito corresponde a 18 horas de clase. Finalmente, como parte de los cambios realizados a este programa de asignatura también se contemplaron ajustes a la evaluación como se puede ver en la Tabla 4.

**Tabla 4.** *Criterios de evaluación*

Criterios	Porcentaje
Actividades y prácticas de la clase (Portafolio de evidencias)	30 %
Participación en clase (exposiciones y participación voluntaria del alumno)	20 %
Examen parcial (se realizarán dos en el semestre)	50 %
Total	100 %

**Fuente:** BUAP (2017).

Finalmente, se consideró en este rubro, el planteamiento del reglamento de evaluación mencionado en párrafos anteriores, a través del cual se plantea que el 50 % de la evaluación esté formada por exámenes escritos. Particularmente, considerar este aspecto complicaba un poco las cosas al no ser una materia tan teórica, ya que tomar en cuenta un examen escrito con ese porcentaje de evaluación no era lo óptimo para el desarrollo de habilidades. Después de analizar la forma en que podría aplicarse dicha normatividad, se lograron balancear los criterios.

# EVALUACIÓN INICIAL Y FINAL DE LOS APORTES DE LA ASIGNATURA A LOS ESTUDIANTES

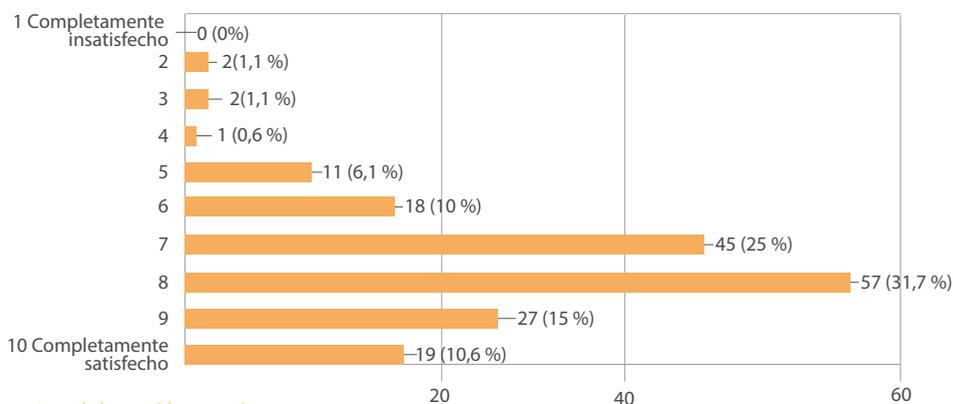
Quiero terminar este capítulo, compartiendo algunos resultados de las respuestas recibidas por los estudiantes de la materia de uno de los periodos en que más alumnos inscritos ha habido en la misma, que fue el periodo de otoño 2020 y que adicionalmente fue uno de los periodos más críticos de la pandemia. Las figuras que se muestran a continuación brindan datos comparativos del resultado de la aplicación del cuestionario de diagnóstico inicial y final que se aplica a los alumnos en la materia.

**Figura 3.** Pregunta 1. Cuestionario inicial.

Considerando todas las cosas, ¿cuán satisfecho está usted con su vida en este momento? Por favor use esta tarjeta en que 1 significa que usted está “completamente insatisfecho” y 10 significa que usted está “completamente satisfecho”.

¿Donde se ubica usted?

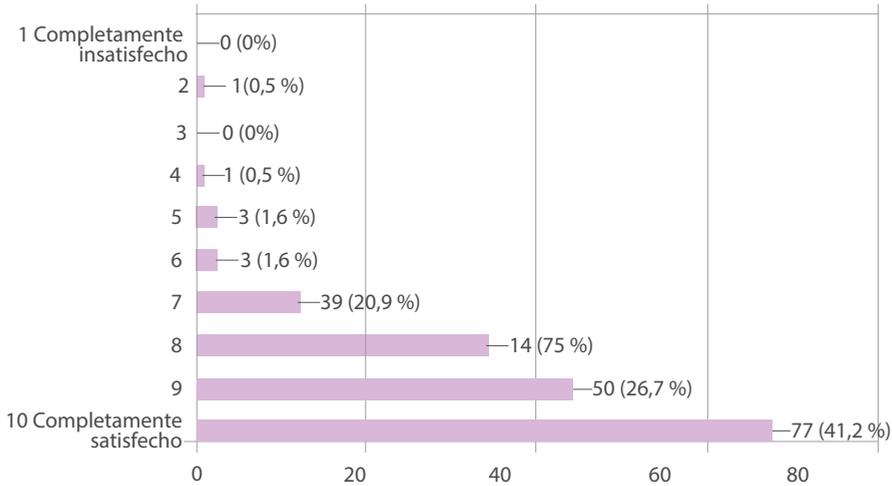
180 respuestas



Fuente: elaboración propia.

**Figura 4.** Pregunta 1. Cuestionario final.

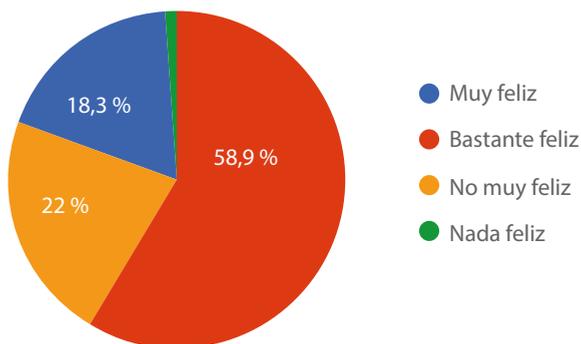
Considerando todas las cosas, ¿cuán satisfecho está usted con su vida en este momento? Por favor use esta tarjeta en que 1 significa que usted está “completamente insatisfecho” y 10 significa que usted está “completamente satisfecho”. ¿Donde se ubica usted?



Fuente: elaboración propia.

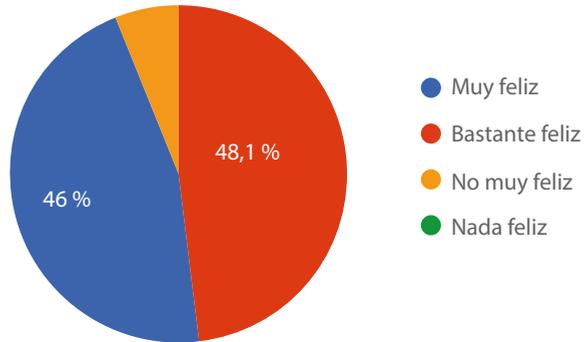
**Figura 5.** Pregunta 2. Cuestionarios inicial y final.

Tomando todo el conjunto diría usted que es?  
180 respuestas



Considerando como te encontrabas al inicio de la materia y como te encuentras hoy al final podría decir que te sientes?

180 respuestas

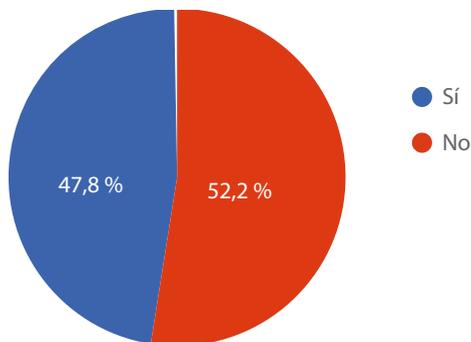


Fuente: elaboración propia.

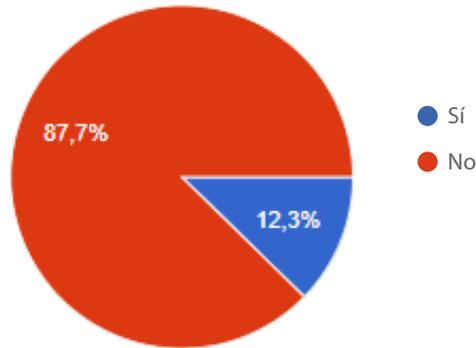
**Figura 6.** Pregunta 3. Cuestionarios inicial y final

Durante las últimas semanas se ha sentido... ¿Depresivo o muy infeliz?

180 respuestas



Durante las últimas semanas se ha sentido... ¿Depresivo o muy infeliz?  
180 respuestas

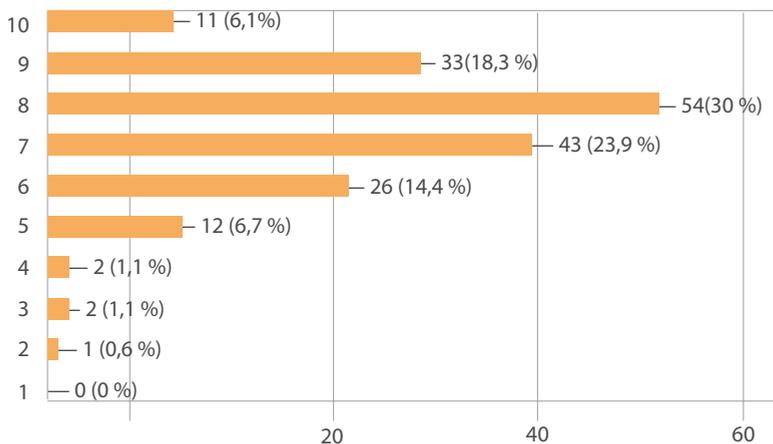


Fuente: elaboración propia.

Figura 7. Pregunta 4. Cuestionario

Imagine una escalera de 10 escalones como la que voy a mostrar, con escalones numerados, donde el 1 es la parte más baja, y 10 es la parte más alta. Supongamos que la parte más alta de la escalera representa la mejor vida posible para usted y la parte más baja de la escalera la peor vida posible para usted ¿en qué peldaño de la escalera siente que se encuentra actualmente?

180 respuestas

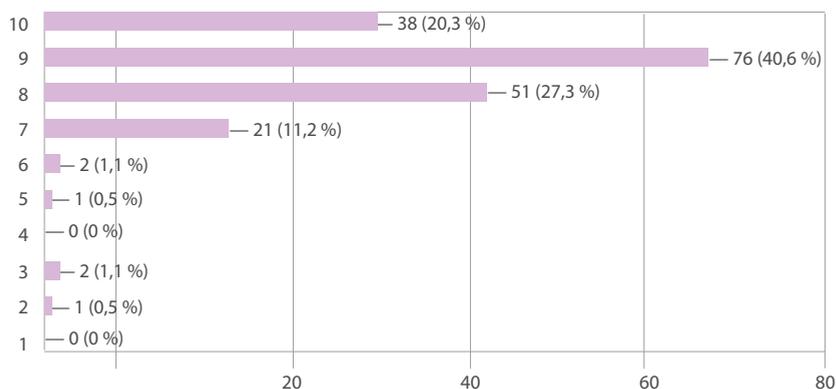


Fuente: elaboración propia.

**Figura 8.** Pregunta 4. Cuestionario final.

Imagine una escalera de 10 escalones como la que voy a mostrar, con escalones numerados, donde el 1 es la parte más baja, y 10 es la parte más alta. Supongamos que la parte más alta de la escalera representa la mejor vida posible para usted y la parte más baja de la escalera la peor vida posible para usted ¿en qué peldaño de la escalera siente que se encuentra actualmente?

187 respuestas

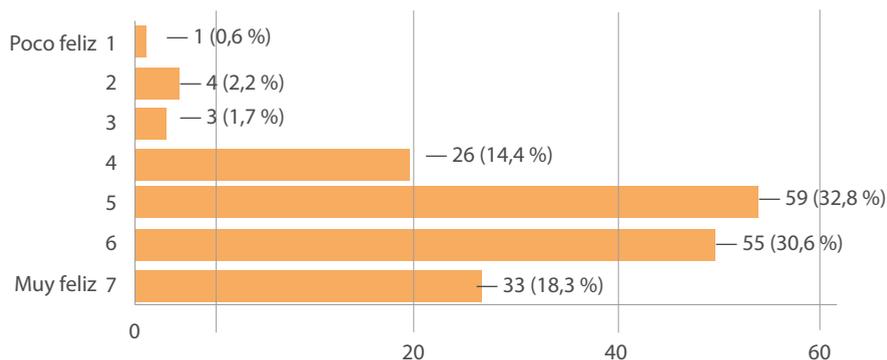


Fuente: elaboración propia.

**Figura 9.** Pregunta 5. Cuestionario inicial.

En general me considero

180 respuestas

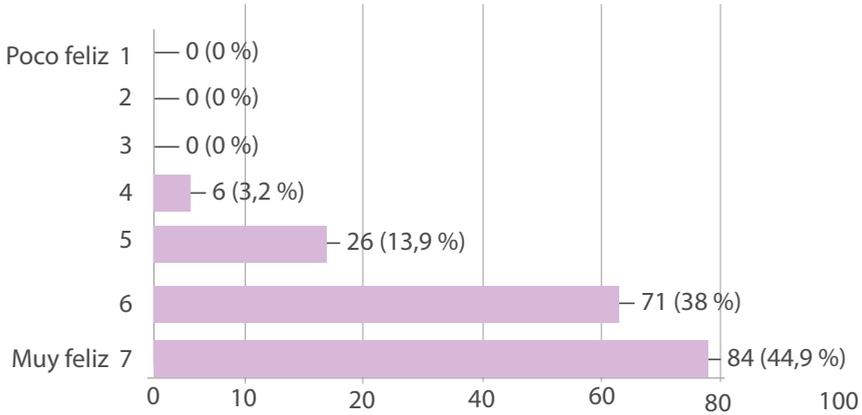


Fuente: elaboración propia.

**Figura 10.** *Pregunta 5. Cuestionario final.*

En general me considero

187 respuestas

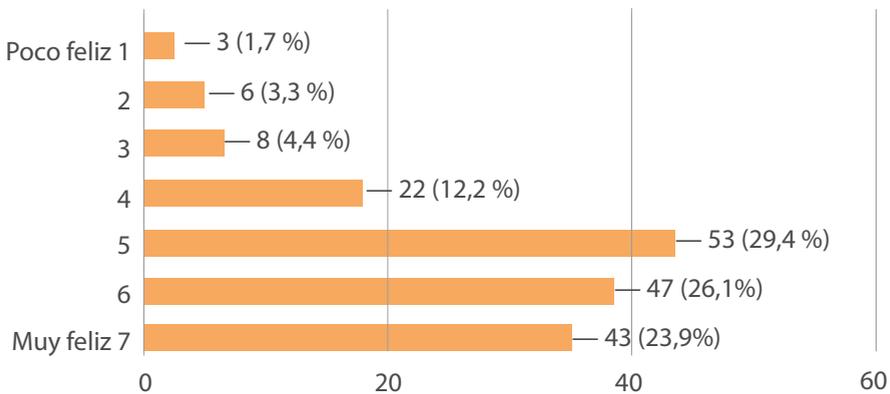


**Fuente:** elaboración propia.

**Figura 11.** *Pregunta 6. Cuestionario inicial.*

Comparado con la mayoría de mis semejantes, me considero:

188 respuestas

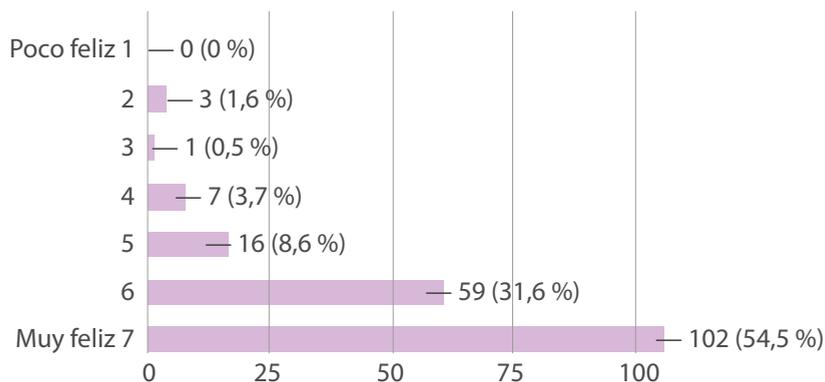


**Fuente:** elaboración propia.

**Figura 12.** Pregunta 6. Cuestionario final.

Comparado con la mayoría de mis semejantes, me considero:

187 respuestas



**Fuente:** elaboración propia.

Como se puede observar en todas las figuras presentadas en las páginas anteriores, los cambios que los alumnos muestran producto de la aplicación del cuestionario de inicio de la materia versus el cuestionario final se ven modificados favorablemente a lo largo de todas las figuras. Lo que representa en datos cuantitativos la utilidad de esta asignatura entre los alumnos de la Facultad de Medicina que la cursan. De la misma manera se puede evidenciar claramente, como la intervención educativa en psicología positiva sí mejora el bienestar de los grupos o comunidades en donde se implementa.



# CONCLUSIONES

La experiencia de intervención educativa a través de una propuesta, diseño, puesta en marcha y evaluación de una materia que pudiera ayudar a los alumnos de la Facultad de Medicina a vivir con bienestar, representó todo un reto; sin embargo, ha sido un trabajo bastante interesante y enriquecedor, ya que es una materia completamente centrada en, por y para el alumno y esta naturaleza la hace ya de por sí muy diferente al común de las otras asignaturas que se estudian en dicha unidad académica. Es interesante mencionar como los propios estudiantes siempre comentan que es una clase muy distinta a las demás que han cursado, puesto que mediante esta aprenden cosas útiles para ellos y no para aplicar en otros.

Uno de los retos más difíciles fue el que las personas confiaran y creyeran en este nuevo paradigma científico, ya que como lo mencioné anteriormente, en el momento en el que se implementó la materia de Desarrollo de Habilidades para el Bienestar, aún se desconocía mucho sobre este nuevo paradigma de la psicología positiva en México, así como también era muy incipiente, por lo que uno de los retos más difíciles fue ir haciendo camino y ganando la credibilidad y el reconocimiento de este nuevo enfoque en el ámbito científico y de las ciencias de la salud. Por lo anterior, el inicio del primer programa de asignatura también tuvo aciertos y fallas, dado que se conocía muy poco en ese momento. Por su parte, el segundo programa de asignatura ya se encuentra de una forma mejor organizada y estructurada, lo cual no significa que una versión del programa sea mejor que la otra, creo que cada una ha tenido cosas buenas y cosas que se pueden mejorar aún más.

Otro de los retos fue poder acoplar la forma de evaluar la materia como lo establece el reglamento de evaluación de la Facultad de Medicina, ya que, al ser una materia para desarrollar habilidades, se complica mucho la evaluación cuando se busca que al menos el 50 % por ciento de esta se realice por medio de exámenes escritos. Sin embargo, desde el enfoque de las competencias, el 50 % de esos exámenes de conocimiento se consideró como la parte del dominio del conocimiento sobre la materia que debe tener el alumno, para poder después aplicarlo prácticamente en las actividades realizadas. Por lo que, viéndolo desde esa perspectiva ya no fue tan complejo adaptarlo, ya que el otro 50 % está formado por las habilidades que tenía que mostrar el estudiante al llevar a cabo la práctica de sus actividades aplicando el

conocimiento previamente asimilado, además de las actitudes y valores necesarias para llevarlas a cabo. Todos estos ajustes en este rubro cobraron mucha relevancia para el diseño de la materia sobre todo desde el inicio de la pandemia COVID-19 y hasta el momento, ya que como los contenidos iban ligados con las actividades ha sido muy sencillo para los alumnos seguirlos.

Finamente, en lo relativo a la pandemia es necesario hacer una especial mención, ya que, al no poder interactuar en vivo con los alumnos debido a las medidas adoptadas por la universidad, para procurar la salud de la comunidad y prevenir posibles contagios, se tuvo que implementar la modalidad de educación a distancia, lo cual representó un gran reto para muchos docentes. En el caso particular de la asignatura de DHPB se ha usado la plataforma educativa Moodle para adaptar los contenidos a distancia, para lo cual fue muy útil tener muy claros los componentes del programa de asignatura para poder aplicarlo de la mejor manera al diseño instruccional que se necesitaba. Este diseño, estuvo basado en una propuesta de modelo de enseñanza-aprendizaje, que planteé como parte de mi tesis de maestría, mismo que entrelaza de manera muy sencilla y clara los objetivos de aprendizaje, con los contenidos y las actividades. A su vez, este estuvo apoyado en la mirada pedagógica de las competencias: saber conocer, saber hacer y saber ser.

Lo anterior permitió realizar un diseño práctico y sencillo para llevar paso a paso al alumno hasta lograr los fines planteados. Es importante señalar que en la plataforma educativa fue mucho más sencillo diseñar los exámenes escritos y que los estudiantes obtuvieran su nota al momento de terminarlo. De esta manera, la forma en que se planearon los contenidos, con esa idea de diseño desde el origen de la materia, se acopló muy bien para trabajar en línea, lo que hasta el momento ha permitido que se pueda lograr mantener el objetivo central de la materia, que tiene que ver con el desarrollo de las habilidades necesarias para tener bienestar en la vida.

En lo relacionado con los cambios realizados a las horas, de un programa (cuatrimestral) a otro (semestral), la experiencia fue mucho mejor, ya que al ser una materia optativa consta únicamente de tres créditos, lo cual es muy bajo en horas, pero al incrementarse las semanas de uno a otro, se pudo tener más tiempo para profundizar los temas y consolidar los aprendizajes de mejor manera.

En lo relativo a las mejoras que la materia puede brindar a los estudiantes, como se puede ver en las estadísticas que se muestran al final del capítulo, los alumnos llegan a la asignatura con una determinada idea de su bienestar, y es posible que este se pueda escalar y mejorar a lo largo del desarrollo de la materia, a través de la inter-

vencción educativa que se realiza con ellos desde la psicología positiva. Lo anterior muestra una evidencia contundente del aporte que este nuevo paradigma puede brindar al campo educativo y al mismo tiempo brinda confianza para que cada vez más colegas se atrevan a innovar sus prácticas educativas.

## REFERENCIAS

Ben-Shahar, T. (2016, 8 de mayo). *Toma una decisión (make a choice)* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YLTuSq266uc>

BUAP. (2015). *Plan de estudios. Licenciatura en Medicina: formato programa de asignatura Desarrollo de Habilidades para el Bienestar*. MEDM 618

BUAP. (2016). *Actualización del plan de estudios de la Licenciatura en Medicina*. <https://mederi.buap.mx/portal/public/lmed/sintesis-programa-licenciatura-medicina-2016.pdf>

BUAP. (2016). *Modificación de planes de estudio*. [https://secreacademica.cs.buap.mx/profesores/actualizacion2016/Presentacion\\_actualizacionPA\\_2016.pdf](https://secreacademica.cs.buap.mx/profesores/actualizacion2016/Presentacion_actualizacionPA_2016.pdf)

BUAP. (2017). *Plan de estudios. Licenciatura en Medicina: formato programa de asignatura: Desarrollo de Habilidades para el Bienestar*. MEDS 602

BUAP. (2021). *Licenciatura en Medicina mapa curricular*. <https://medicina.buap.mx/?q=content/licenciatura-en-medicina-mapa-curricular>

BUAP. (2021). Proyecto del Reglamento que rige transitoriamente el funcionamiento del Departamento de Evaluación de la Facultad de Medicina y la evaluación de los aprendizajes de los programas de pregrado que oferta la Facultad de Medicina de la BUAP. [https://mederi.buap.mx/portal/public/resources/pdf/Reglamento\\_Evaluacion.pdf](https://mederi.buap.mx/portal/public/resources/pdf/Reglamento_Evaluacion.pdf)

Universidad TecMileno. (2013, 5 de noviembre). *Entrevista a Tal Ben Shahar durante el Primer Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad* [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=izFFrE7gD\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=izFFrE7gD_k)