

El Programa de los Martes

Un programa de intervención on-line gratuito para incrementar el bienestar



Mercedes Ovejero Bruna¹, Violeta Cardenal Hernández¹, Aaron Jarden²

¹ Universidad Complutense de Madrid

² The Open Polytechnic of New Zealand

E-mail: mercheovejero@psi.ucm.es



Follow it!   

@ProgramaMartes

El Programa de los Martes

¿En qué consiste El Programa de los Martes?

El Programa de los Martes es un **programa on line gratuito** diseñado para potenciar los recursos de las personas y optimizar el afrontamiento de los desafíos del día a día. Ha sido traducido del original *The Tuesday Program* (Jarden, 2010). Los temas que componen este programa son:

- Descubriendo y utilizando las **fortalezas humanas**
- Desarrollando una **mentalidad en constante crecimiento**
- Clarificando los **valores** y el **propósito** en la vida
- La **gratitud** en el día a día
- **Comunicarse** de manera eficaz
- Utilizando técnicas de **relajación**
- Tomando conciencia de nuestro entorno y de nosotros mismos (**mindfulness**)

El **objetivo** es incrementar el **bienestar** aplicando técnicas apoyadas empíricamente desde la Psicología Positiva de manera sencilla.

¿Cómo participar?

Los participantes visitan la **página web**, y, durante siete martes consecutivos ven varios **vídeos** de animación. Se puede profundizar en cada una de las temáticas a través de los **documentos de apoyo**. Se plantean **actividades** para cada correspondiente semana de trabajo. Todo ello no supone más de **15 minutos de trabajo** cada martes. De manera voluntaria, se completa un **breve cuestionario** adaptado del *Estudio Internacional del Bienestar* (Jarden, 2009) previo al inicio y cuando se finaliza el programa completo.

www.elprogramadelosmartes.org

La experiencia con el programa

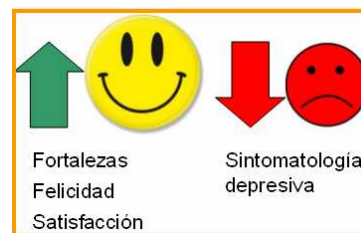
Participación

Desde octubre de 2011, hemos recibido 853 visitas de 36 países diferentes. Lo más valorado por los participantes son el módulo de **fortalezas**, la temática de la **gratitud** y el vídeo de **valores** y **propósito**. Las personas que han completado la evaluación del programa lo valoran con una puntuación de 8.07 sobre 10 puntos.

Primeros datos de eficacia

Los primeros datos de eficacia obtenidos de la versión en inglés son:

- Las **fortalezas** se aplican con mayor frecuencia
- Aumenta el nivel de **felicidad** percibida
- Incremento de la **satisfacción vital** relacionada con el presente y el futuro
- **Disminución** de la **sintomatología depresiva**.



Perspectivas futuras

Tanto el programa en inglés como en español están en su **fase inicial** de funcionamiento. Para poder demostrar la eficacia a la hora de incrementar el bienestar, es necesaria la **participación** completando el **cuestionario** de evaluación previo y posterior al programa. Con ello se conseguirá demostrar la eficacia del programa y hacer **seguimientos a medio y largo plazo**. Asimismo, se sigue trabajando en el diseño de la aplicación para telefonía móvil (ahora mismo en versión beta).

Referencias

- Jarden, A. (2009). International Wellbeing Study. Disponible en: <http://www.wellbeingstudy.com>
- Jarden, A. (2010). *The Tuesday Program*. Disponible en: <http://www.thetuesdayprogram.com/>
- Jarden, A. (2011). *The Tuesday Program: A free online positive psychology program for increasing well-being*. Symposium del Second World Congress on Positive Psychology. Philadelphia, 23-26 de Julio de 2011.



QR Code

