



INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

**INTERVENCIÓN INTEGRAL
DE PSICOLOGÍA POSITIVA
DE CARMELO VÁZQUEZ.**



BREVE HISTORIA DEL PROTOCOLO E INTRODUCCIÓN

IMPACTO DE LA DEPRESIÓN EN LA SALUD GLOBAL



2.3. BENEFICIOS DEL OPTIMISMO



| **Variedad de tratamientos eficaces:** terapia cognitivo-conductual, terapia de resolución de problemas, terapia interpersonal.



| **Limitaciones:** recaídas y abandono de tratamientos.

HACIA UN NUEVO ENFOQUE DE TRATAMIENTO

Importancia de la construcción de recursos positivos
(*Dunn, 2012*).

La salud mental positiva es esencial para el bienestar
(*Keyes y Simoes, 2012*).

EVIDENCIA DE INTERVENCIONES POSITIVAS

Investigaciones apoyan la eficacia de intervenciones positivas (*Seligman et al., 2006*).

Metaanálisis muestran resultados prometedores en el tratamiento de la depresión (*Bolier et al., 2013; Chakhssi et al., 2018; Sin y Lyubomirsky, 2009*).

IPPI-D: UNA NUEVA PROPUESTA



Intervención Psicológica Positiva Integrativa para la Depresión (IPPI-D).



Integra modelos teóricos: modelo de Fredrickson, bienestar eudaimónico, y salud mental positiva de Keyes.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL IPPI-D

- ▶ 10 sesiones semanales de dos horas.
- ▶ Temas secuenciados para nutrir componentes hedónicos y eudaimónicos.
- ▶ Ejercicios basados en evidencia y facilitación de habilidades.

El IPPI-D como protocolo integral busca una recuperación holística.

CIERRE Y PERSPECTIVAS

Necesidad de comparar la eficacia de IPPI-D frente a tratamientos establecidos.

REFERENCIAS



- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18, Article 211.
- Dunn, B. D. (2012). Helping depressed clients reconnect to positive emotion experience: Current insights and future directions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19, 326–340.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Kessler, R. C., & Bromet, E. J. (2013). The epidemiology of depression across cultures. *Annual Review of Public Health*, 34, 119–138
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62, 95–108.
- Keyes, C. L. M., & Simoes, E. J. (2012). To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. *American Journal of Public Health*, 102, 2164–2172.
- Linde, K., Kriston, L., Rücker, G., Jamil, S., Schumann, I., Meissner, K., . . . Schneider, A. (2015). Efficacy and acceptability of pharmacological treatments for depressive disorders in primary care: Systematic review and network meta-analysis. *Annals of Family Medicine*, 13, 69–79.



REFERENCIAS



- Muñoz, R. F., Aguilar-Gaxiola, S., & Guzman, J. (1995). Group cognitive-behavioral therapy for major depression. Spanish version. Santa Monica, CA: Rand.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions and emotional intelligence. In L. F. Barrett, & P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (pp. 319-340). New York, NY: Guilford Press.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3, 234-252.





Protocolo de intervención (I)

SESIÓN 1: COMPREN- DER LA DEPRE- SIÓN

Importancia de emociones **positivas**, fortalezas y significado.

Explicación de cómo la falta de **recursos positivos** puede mantener la depresión.

Establecimiento de **normas y responsabilidades** en la terapia.

SESIÓN 2: IDENTIFICACIÓN DE FORTALEZAS

Discusión sobre las **fortalezas clave** del paciente.

Exploración de **situaciones pasadas** donde las fortalezas fueron útiles.

Introducción al **modelo de las tres vías**: placer, compromiso y significado.

SESIÓN 3: EMOCIONES POSITIVAS Y FORTALE- ZAS

Fomento del **cultivo de fortalezas** personales.

Rol de las **emociones positivas** en el bienestar.

SESIÓN 4: PLACER VS. RECUERDOS NEGATIVOS

Influencia de recuerdos
positivos y negativos en la
depresión.

Expresión de ira y amar-
gura y **su impacto en la**
salud mental.

SESIÓN 5: INTRODUC- CIÓN AL PERDÓN

El perdón como medio para transformar emociones negativas.

Proceso de escritura de una **carta de perdón**.

SESIÓN 6: CULTIVAN- DO LA GRA- TITUD

Creación de **recuerdos positivos** a través de la gratitud.

Ejercicio de escritura de una carta de gratitud.

SESIÓN 7: REVISIÓN Y AVANCE

Discusión sobre el impacto del **diario de gratitud**.

Revisión de las **acciones para desarrollar** fortalezas.

CIERRE: PRIMERAS SIETE SE- SIONES

Resumen de los avances en las **dos vías de bienestar**: placer e involucramiento.

Balance de emociones y desarrollo de fortalezas personales.

REFERENCIAS

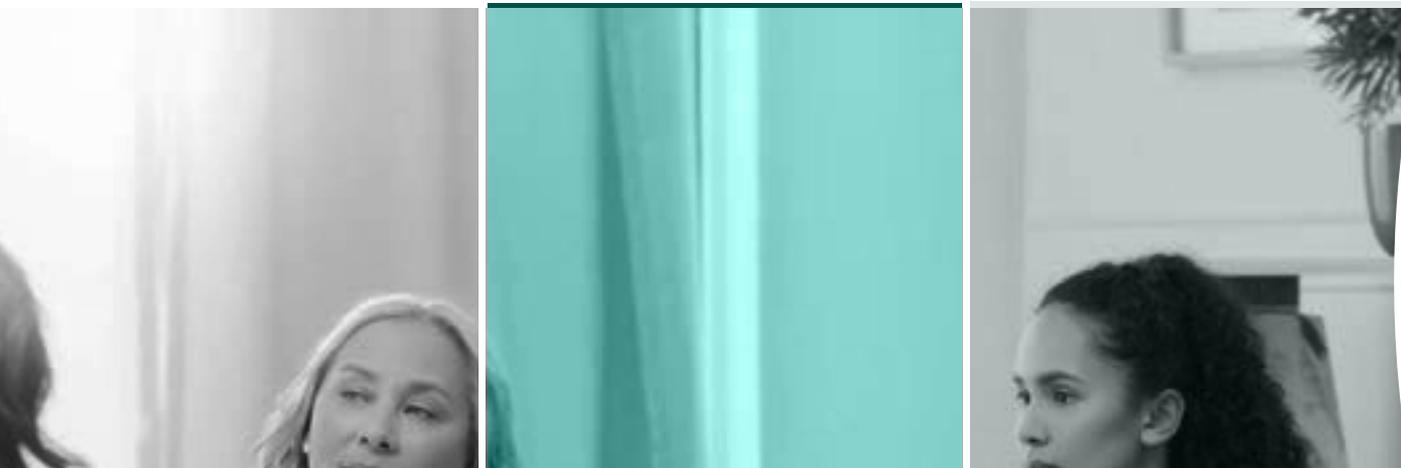


Seligman, M. (1991). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*.

Grijalbo, 1998.

Seligman, M., Rashid, T., y Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61.





PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN (II)



Fundamentos de la Psicoterapia Positiva

Enfoque en la felicidad, el bienestar y el crecimiento personal.

Promoción de fortalezas y recursos internos.

Capacidad intrínseca de crecimiento y mejora.

El Protocolo de 14 Sesiones

7 primeras sesiones: Vida placentera y comprometida.

Introducción a la vida significativa.

SESIÓN 8: EN BÚS- QUEDA DE LA SATIS- FACCIÓN

Centrarse en la vida suficiente frente a maximización hedónica.

Valoración de la **satisfacción** con la vida actual.

Tarea: Desarrollar un plan de satisfacción.

SESIÓN 9: FOMENTAN- DO EL OPTIMISMO

El **optimismo como fuente** de salud mental y física.

Mejora del **bienestar emocional** a través del optimismo.

Tarea: Identificar puertas que se cierran y se abren.

SESIONES 10: AMOR Y APEGO

Sesión 10: Respuestas
activas/constructivas.

Tarea: Retroalimentación
activa-constructiva.

SESIONES 11: FORTALEZAS FAMILIARES

Sesión 11: **Reconocer**
fortalezas familiares.

Tarea: Árbol familiar de
fortalezas.

SESIONES 12: SABO- REAR LA VIDA

Sesión 12: Introducción al **saboreo.**

Tarea: **Técnicas** de saboreo.

SESIONES 13: SABO- REAR EL TIEMPO

Sesión 13: **El regalo** del tiempo.

Tarea: Ofrecer tiempo utilizando fortalezas.

SESIÓN 14: VIVIENDO LA VIDA PLENA

Integración de placer,
compromiso y significado.

Revisión de **progresos** y
beneficios.

HACIA UNA VIDA PLENA

Resumen de la psicoterapia positiva como **camino hacia el bienestar.**

La importancia de **nutrir cada aspecto de la vida** para una plenitud integral.





Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health*, 12(2), 175-196.

Seligman, M. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. EUA:- Vintage.

Scheier, M., y Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3). Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>





INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO

ESTUDIOS DE VALIDACIÓN

LA NECESIDAD DE MÉTODOS RIGUROSOS

¿Te pondrías **en manos de un doctor** sin seguridad de que los tratamientos son **válidos y seguros**?

La psicología, al igual que la medicina, requiere de **investigación rigurosa** para validar la eficacia y seguridad de sus tratamientos.

Existen múltiples **datos relevantes** sobre el Optimismo en el **entorno laboral**:

RAZONES PARA VALIDAR TRA- TAMIENTOS PSICOLÓGICOS

Comprobar la **efectividad** del tratamiento.

Establecer **estándares** de calidad.

Ayudar en la **toma de decisio-
nes** informadas.

Reducir el costo del tratamiento.



Estudio de Seligman *et al.* (2005): **Eficacia de intervenciones** positivas en adultos sin trastorno mental.

ESTUDIO CON POBLACIÓN GENERAL



Resultados: **Mejora significativa** en bienestar psicológico frente a grupo de control.

ESTUDIO DE VALIDACIÓN CON PACIENTES SUBCLÍNICOS

Seligman, Rashid y Parks (2006) prueban un programa basado en ejercicios de **psicoterapia positiva** en pacientes con síntomas de depresión leve a moderada.

Resultados: Menos síntomas de depresión y mayor bienestar en intervención positiva tras un año.



ESTUDIO CON TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR

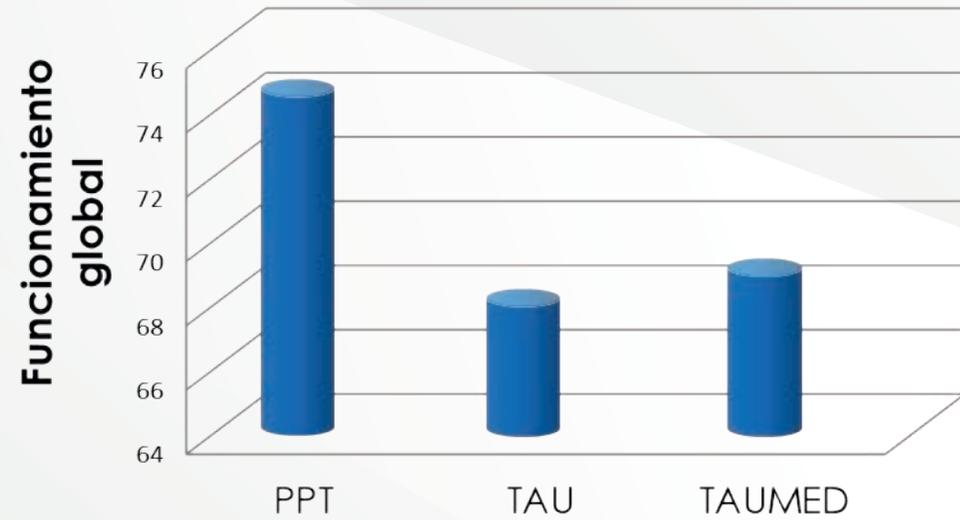
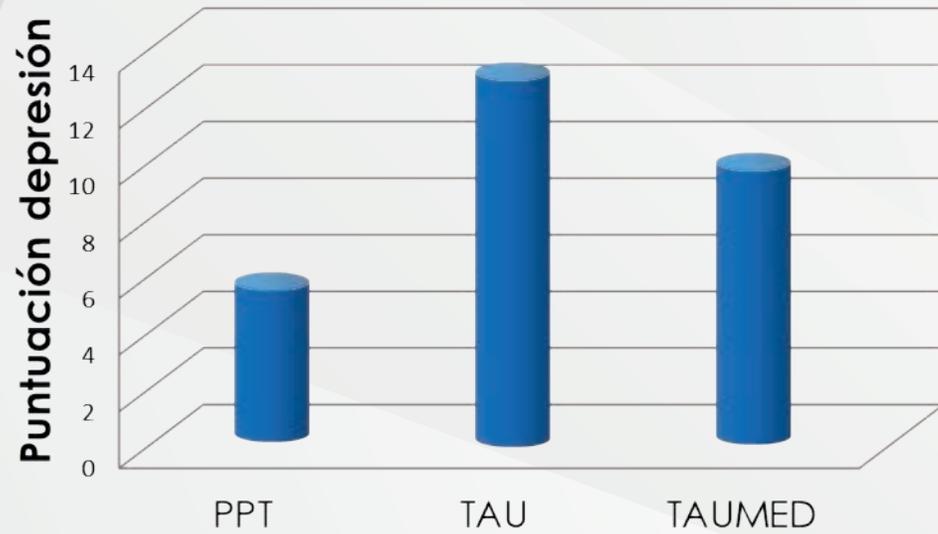
Validación en pacientes con trastorno depresivo mayor.

Comparativa entre psicoterapia positiva, **tratamiento estándar** y tratamiento con medicación.

Resultados: Psicoterapia positiva supera en eficacia a otros tratamientos.



RESULTADOS GRÁFICOS



CONCLUSIÓN...

Y PERSPECTIVAS A FUTURO

Psicoterapia positiva como **enfoque efectivo y prometedor** para el bienestar y la salud mental.

Efectos sostenidos en el tiempo, convirtiéndose en una **alternativa terapéutica relevante** para el tratamiento de la depresión.





APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice (2006). Evidence-based practice in psychology. *The American psychologist*, 61(4), 271–285. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>

Barlow, D. H., Bullis, J. R., Comer, J. S., & Ametaj, A. A. (2013). Evidence-based psychological treatments: an update and a way forward. *Annual review of clinical psychology*, 9, 1–27. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185629>

Seligman, M., Rashid, T., y Parks, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61.

Seligman, M., Steen, T., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60.

