



# Implicaciones terapéuticas



# Aportaciones de la psicología positiva a la evaluación (I)



La **indagación apreciativa** es una herramienta empleada en la psicología positiva que se enfoca en **identificar y fortalecer** los aspectos positivos y saludables de un **individuo o situación**.

## Foco de la indagación apreciativa

En lugar de **centrarse únicamente** en los problemas, se busca descubrir **momentos y circunstancias** en los que **el problema no está presente.**

1

2 Ayuda a **entender** las variables que **previenen o impiden** el problema.

01

Centrarse en lo positivo significa enfocar nuestra **atención** en lo que está **bien en cada situación.**

VS.

02

Centrarnos en lo positivo **no** significa **ignorar lo negativo.**

## ¿Qué implica centrarse en lo positivo?

Implica buscar un **detalle positivo** en los eventos de nuestra **vida cotidiana**.

**Neutralizar** conscientemente nuestra tendencia natural a **inclinarnos a lo negativo** y centrar nuestra **atención** deliberadamente en aquello que nos produce **placer e inspiración**.

Si nosotros podemos **controlar** nuestra atención, entonces es posible **decidir dónde** y en qué **nos enfocamos**.

Lo que apreciamos, se hace más valioso.



**Controlar nuestra  
atención**

## Meta de la psicología positiva



La meta de la psicología positiva es **incrementar** la posibilidad del **florecimiento humano** y el impacto que este florecer tiene en nuestra vida y nuestro entorno.



Conocer los **niveles de bienestar** de los pacientes permite tener una **mejor comprensión** de su funcionamiento.

# LA INDAGACIÓN APRECIATIVA COMO HERRAMIENTA

La indagación apreciativa nos orienta a tener un **enfoque positivo** al formular **preguntas orientadas** a obtener el núcleo positivo de cada situación y persona.

Las preguntas positivas se diseñan para **revelar lo que es bueno de cada persona** y del mundo que la rodea.



- Adams, M. (2009). Change your questions, change your life. Estados Unidos: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Amin, A. (s.f.). Happy human. Recuperado de <http://happierhuman.com/gratitude/>
- Alonso-Tapia, J. (2011): Evaluación Psicológica. Coordinadas, contextos, procesos y garantías. España: UAM Ediciones.
- Caballo, V. (2005). Manual para la evaluación clínica de los trastornos psicológicos. España: Pirámide.
- Cooperrider, D., y Whitney, D. (2005). Appreciative inquiry: A positive revolution in change. Estados Unidos: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Kelm, J. (2014). The joy of appreciative living. Estados Unidos: Venet Publishers.
- Kelm, J. (2005). Appreciative living: The principles of appreciative inquiry in personal life. Estados Unidos: Venet Publishers.
- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva. España: Alianza.
- Vázquez, C., y Muñoz, M. (2004). Entrevista diagnóstica en Salud Mental. España: Editorial Síntesis.





# Aportaciones de la psicología positiva a la evaluación (II)

# ¿QUÉ ES EL AUTORREGISTRO?

Herramienta para registrar pensamientos, emociones y conductas.

Ayuda a analizar y trabajar con lo que ha sucedido.

Nos volvemos conscientes, dejando de actuar impulsivamente.

01

**Tradicionalmente:** Registrar aspectos problemáticos (Vázquez y Muñoz, 2004).

VS.

02

**Actualidad:** Identificar emociones o estados positivos. Fava, Berrocal y Ruini (2008) sugieren registrar “pensamientos boicoteadores”.

## Ejemplo de emociones positivas



**Situación:** Fui al cine con mi mejor amiga

**Emoción positiva:** Alegría, agradecimiento

Intensidad: **8**

## Beneficios del enfoque positivo

Captura **emociones agradables**  
a menudo pasadas por alto.

1

2 Cultiva una actitud positiva, mejorando el **estado de ánimo**.

Refuerza buenas interacciones,  
**mejorando las relaciones.**

3

# Registro de interacciones positivas



**Situación:** Mi esposo me prepara el almuerzo

**Emoción positiva:** Agradecimiento, amor

Intensidad: **7**

**Consecuencia:** Le doy las gracias y él se muestra contento

# Relevancia Terapéutica



Atender emociones positivas en intervención psicoterapéutica.



No solo reducir malestar, sino también incrementar bienestar.



Evaluar fortalezas y recursos positivos es crucial.

# CONCLUSIÓN



Los cuestionarios o autorregistros positivos ayudan a **comprobar la eficacia** de las intervenciones clínicas.

Es vital incluir tanto las **fortalezas** como las **debilidades** del individuo en el marco terapéutico.

# REFERENCIAS



Berrocal, C., Ruini, C., y Fava, G. (2008). Aplicaciones clínicas de la terapia del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.), *Psicología Positiva aplicada*. España: Desclée de Brouwer.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the measuring of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52.

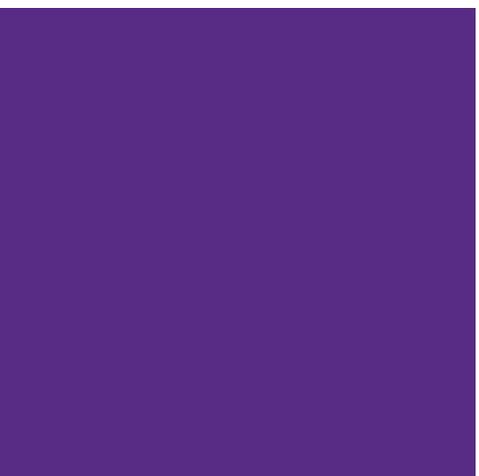
Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Estados Unidos: American Psychological Association.

Vázquez, C., Duque, A., y Hervás, G. (2013). Satisfaction with Life Scale (SWLS) in a representative sample of Spanish adults: Validation and normative data. *Spanish Journal of Psychology*.

Vázquez, C., y Muñoz, M. (2004). *Entrevista diagnóstica en Salud Mental*. España: Editorial Síntesis.

Watson, D., Clark, L., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6).





# Aportaciones de la psicología positiva a la intervención I

# CONTEXTO DEL PACIENTE

Paciente relata situación en Navidad.

Visita de hermanos y falta de reconocimiento hacia el paciente.

Sentimiento de soledad y frustración.



## Validación del sufrimiento en terapia positiva

- ▶ Crear un espacio de confianza y seguridad.
- ▶ El paciente aprende a identificar y nombrar sus emociones.
- ▶ Validación reduce el malestar.

Enfocarse en lo bueno en sus vidas.

Estrategia transforma lenguaje hacia diálogo positivo.

Contexto equilibrado para afrontar problemas.

Terapia **positiva** vs. terapia **cognitivo conductual**.

Diferencias en marco **terapéutico y enfoque**.



**Diferencias con  
otras terapias**

# TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

**Terapia Cognitivo Conductual:** Resultado de comportamientos inhibidos, emociones negativas y sesgos cognitivos.

**Terapia Positiva:** Falta de emociones y bienestar positivos.

## PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y ACTIVIDADES DIARIAS

**Terapia Cognitivo Conductual:** Modificar pensamientos y fomentar actividades preventivas.

**Terapia Positiva:** Generar emociones positivas y actividades basadas en valores/fortalezas.

# CONCLUSIÓN



Terapia positiva ofrece **perspectiva complementaria**.

**Enfoque holístico** y equilibrado de salud mental.

Promueve **crecimiento y bienestar**.



# REFERENCIAS



- Berrocal, C., Ruini, C., y Fava, G. (2008). Aplicaciones clínicas de la terapia del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva aplicada*. España: Desclée de Brouwer.
- Boehm, J., Lyubomirsky, S., y Sheldon, K. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7).
- Castro, A. (2009). *Psicología Positiva: ¿una nueva forma de hacer psicología?* Manuscrito enviado para su evaluación.
- Coyne, J., y Tennen, H. (2010). Positive psychology in cancer care: bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 39.
- Diener, E., Lucas, R., y Scallan, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61.
- Layous, K., Nelson, S., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012). Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being. *PLOS ONE*, 7(12), e51380. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. España: Ediciones Urano.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131.
- Seligman, M. (1999). The President's address. APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Estados Unidos: Free Press.
- Vázquez, C., Hervás, G., y Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14.
- Vázquez, C., Sánchez, A., y Hervás, G. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva Aplicada*. España: Desclée de Brouwer.





**TEMA 4.**  
**Aportaciones de**  
**la psicología**  
**positiva en la práctica**  
**profesional (II)**

# Saboreo y bienestar

**Concepto de saboreo:** Acto de valorar y **disfrutar conscientemente** de experiencias actuales.

1

2

Tipos: **Sensoriales** (sabor, olfato, vista, oído, tacto) y **No sensoriales** (construcción de recuerdo).

01

Incorporación en **vida cotidiana**:  
cocinar, caminar, etc.

02

Contribución al bienestar: **Mayor satisfacción** con la vida.

# LA AMABILIDAD Y SUS BENEFICIOS

**Actos de amabilidad:** Desde voluntariado hasta acciones cotidianas.

**Impacto positivo:** Mayores beneficios para el donante que para el receptor.

# ¿POR QUÉ SER AMABLES?

Genera interdependencia social.

Mitiga emociones negativas.

Aumenta la autoestima.

Produce consecuencias sociales positivas.

# Visualizando el futuro

Importancia de la perspectiva **futura**.

Ejercicio de Seligman: **Visualizar y escribir** sobre un futuro ideal.

## PASOS HACIA UN FUTURO IDEAL



**Escribir** narraciones descriptivas durante cuatro días.



**Focalizar en valores:** personal, relacional y laboral.

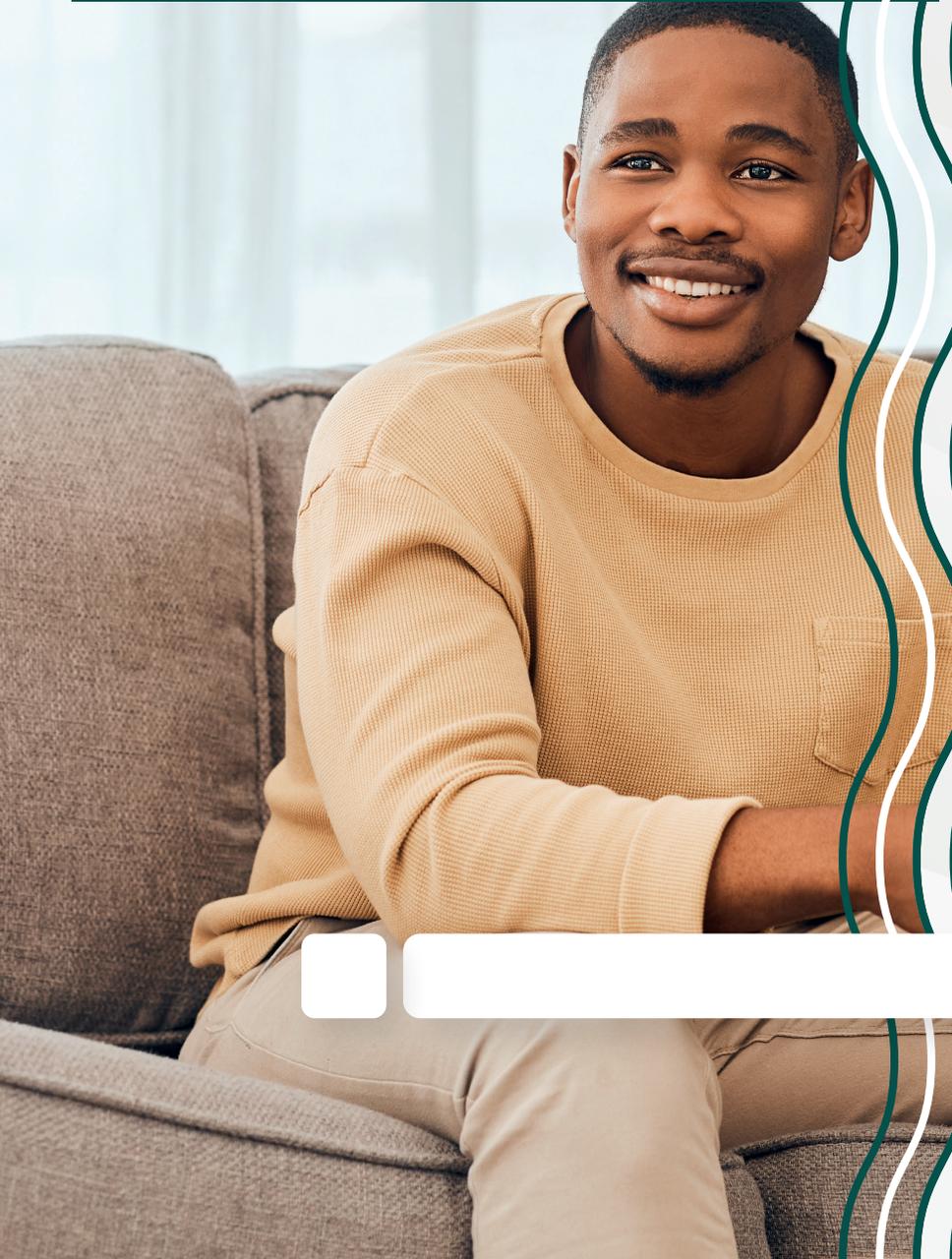


Convertir cualidades en **frases de logro.**



**Imaginar** esas frases diariamente.

## REFLEXIONES FINALES



La psicología positiva destaca **fortalezas humanas**.

Ofrece intervenciones **terapéuticas y preventivas**.

Necesidad de **investigación** y trabajo continuo.

# REFERENCIAS



- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., y Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320-327.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., y Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 107-126.
- Bryant, F. B., y Veroff, J. (2007). *Savouring: A new model of positive experience*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Burton, C. M., y King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Labrador, F.J., Echeburúa, E. y Becoña, E. (2000). *Guía para la elección de tratamientos psicológicos efectivos: hacia una nueva psicología clínica*. Madrid: Dykinson.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Ciudad de México: Ediciones B.
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sin, N. L., y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
- Tarragona, M. (2013). *Psicología positiva y terapias constructivas: una buena combinación*. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=s0718-48082013000100011&scr>
- Vázquez, C., Hervás, G., y Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14, 401-432.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., y Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 566-580.

