



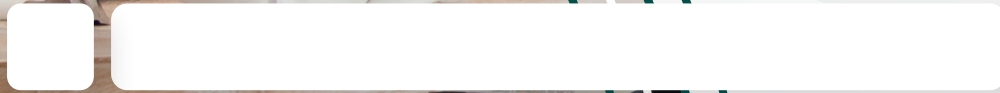
Implicaciones terapéuticas



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.

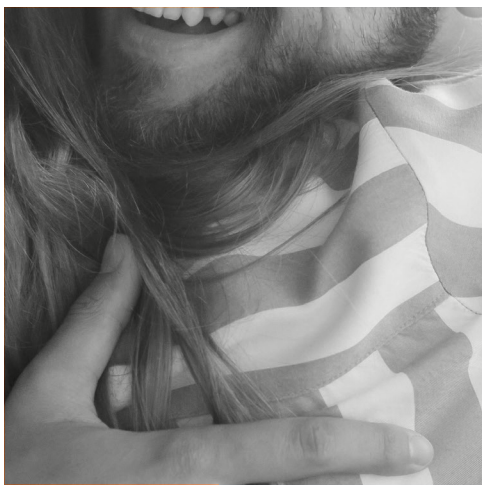
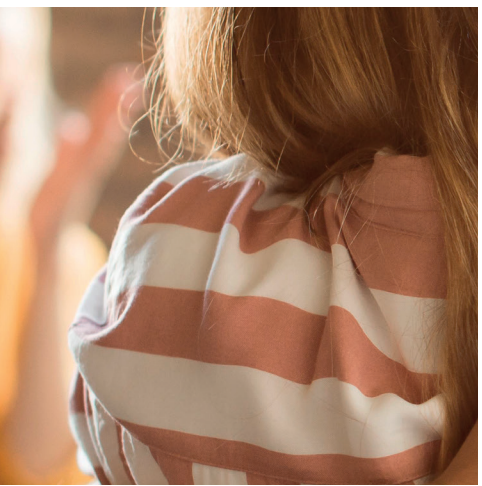
Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Estados Unidos: American Psychological Association.

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).





INSTITUTO DE CIENCIAS
DEL BIENESTAR INTEGRAL
TECMILENIO



**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.

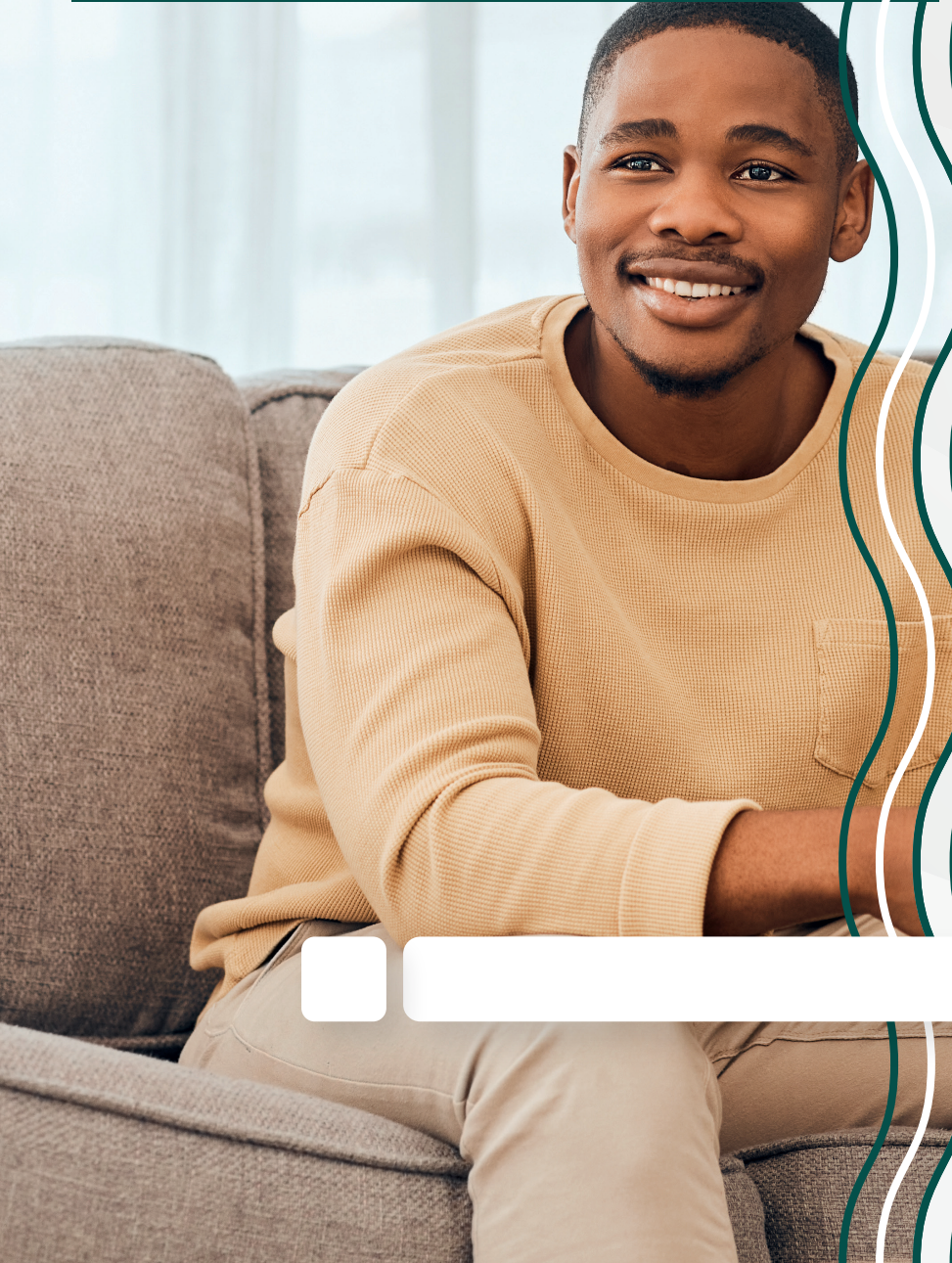


Convertir cualidades en **frases de logro.**



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.

