

# Programas de intervención basados en psicología positiva: marco teórico




INSTITUTO DE CIENCIAS  
DEL BIENESTAR INTEGRAL  
**TECMILENIO**



  
INSTITUTO DE CIENCIAS  
DEL BIENESTAR INTEGRAL  
**TECMILENIO**

¿Qué es la  
psicoterapia  
positiva?



La psicoterapia positiva es un modelo terapéutico enfocado en ayudar a los pacientes a reconocer y utilizar sus recursos internos para superar desafíos y lograr un mayor bienestar. Se centra en aumentar las emociones positivas, el compromiso y el significado, en lugar de enfocarse solo en síntomas psicológicos."

- Seligman, Rashid y Parks, 2006

¿Qué es la Psicoterapia Positiva?

# Fundamentos de la psicoterapia positiva

Las emociones positivas y negativas son **relativamente independientes**.

1

2

El bienestar no depende únicamente de **factores externos**, sino también de acciones intencionales diarias para promover la **felicidad personal**.

# PRINCIPIOS DE LAS INTERVENCIONES POSITIVAS

Las intervenciones psicológicas positivas se enfocan en:



Desarrollar recursos  
positivos



Promover el  
crecimiento personal

Basadas en tres principios:

▶ Esperanza

▶ Equilibrio

▶ Verbalización positiva

Estas intervenciones también alientan el establecimiento de metas y la visualización de un futuro deseado.

## EXPLICACIÓN

Estos programas combinan distintas intervenciones positivas, como diarios de gratitud y la **identificación de fortalezas**, para mejorar diversas dimensiones del bienestar en múltiples sesiones con protocolos establecidos.

### Programas Multicomponente de Psicoterapia Positiva

01

La psicoterapia positiva surge no como contraposición a los enfoques clásicos, sino como un complemento con herramientas para promover el bienestar.

02

Busca tratar de forma independiente las dimensiones de malestar y bienestar, debido a que aspectos como la valentía o el optimismo pueden no mejorar solo con reducir la ansiedad o la depresión.

# BENEFICIOS DE LA PSICOTERAPIA POSITIVA

Entre los beneficios se incluyen:

El empoderamiento  
del paciente

El balance emocional

Ajuste a las preferencias  
de los pacientes

Una mejor gestión de  
expectativas y resulta-  
dos de la terapia



## **Eficacia y Futuro de la Psicoterapia Positiva**

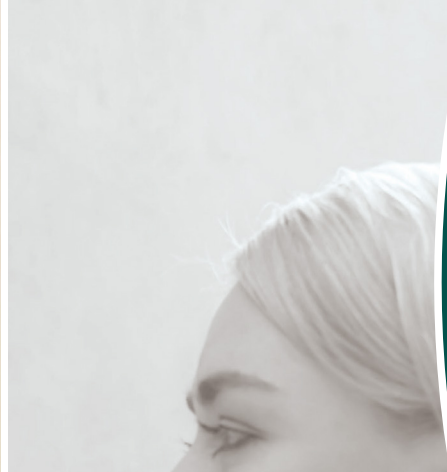
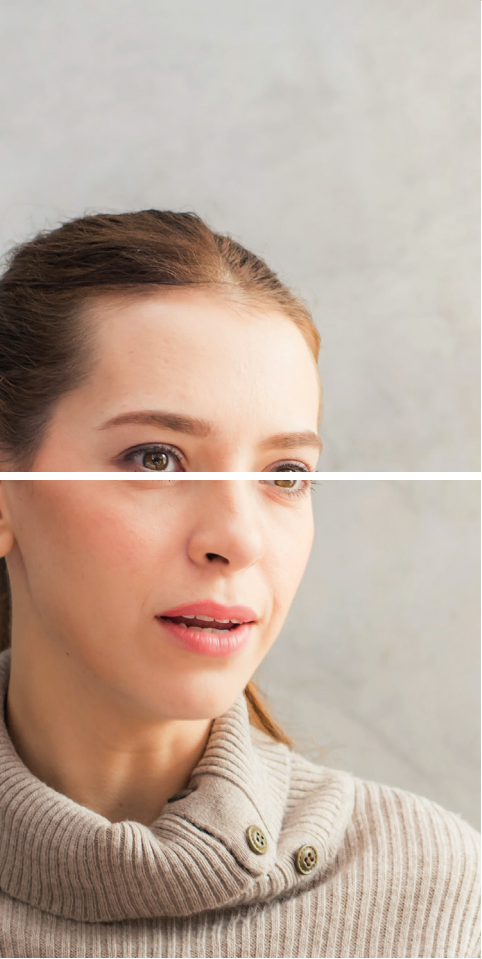
Los estudios muestran eficacia en tratar depresión, trastornos psicóticos, ansiedad social, entre otros. Es crucial continuar la investigación para expandir las terapias disponibles.

# REFERENCIAS



- Avia, M., y Vázquez, C. (2011). Optimismo inteligente (2ª. ed.). España: Alianza Editorial.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13. Recuperado de <http://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Carr, A., Finneran, L., Boyd, C., Shirey, C., Canning, C., Stafford, O., y Burke, T. (2023). The evidence-base for positive psychology interventions: a mega-analysis of meta-analyses. *The Journal of Positive Psychology*, 1-15. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2168564>
- Diener, E., y Seligman, M. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science*, 5.
- Dobiata, E., y Winkler, P. (2016). 'Positive psychotherapy' according to Seligman and 'positive psychotherapy' according to Peseschkian: A comparison. *International Journal of Psychotherapy*, 20(3).
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Estados Unidos: Penguin Press.
- Schueller, S., y Parks, A. (2012). Disseminating self-help: Positive psychology exercises in an online trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14, e63.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., y Gross, J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3).
- Rashid, T., y Seligman, M. (2013). Positive Psychotherapy. En R. Corsini y D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (10a. ed.). Estados Unidos: Cengage.
- 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.
- Sin, N., y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65.
- Weiss, L., Westerhof, G., y Bohlmeijer, E. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: a meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*, 11(6), e0158092.
- Wood, A., y Tarrrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: a new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(7).





  
INSTITUTO DE CIENCIAS  
DEL BIENESTAR INTEGRAL  
**TECMILENIO**



# Intervenciones clásicas contra la depresión



# ENTENDIENDO LA DEPRESIÓN

## Definición de la depresión:

Emocionalidad negativa y positiva reducida.

Importancia de tratar la depresión: no solo reducción de síntomas, sino **mejorar la calidad de vida**.

# DESAFÍOS EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

Eficacia en reducir síntomas, pero presencia de síntomas residuales.

Enfoque en la reducción del malestar más que en el aumento del afecto positivo.



## Lo Que los Pacientes Desean

Según Zimmerman et al. (2006), los pacientes prefieren mejorar sus vidas sobre estar libres de síntomas.

Aspiraciones: ser más optimistas, disfrutar la vida, tener una salud mental positiva.

Evidencia de que el bienestar se puede incrementar mediante la psicología positiva.

La relevancia de diseñar programas de tratamiento que incluyan esta perspectiva.

# ENFRENTANDO EL DESAFÍO



- ▶ **Necesidad de valentía para implementar nuevos tratamientos.**
- ▶ **Integrar la mejor ciencia disponible para responder a las necesidades de los pacientes.**



# Hacia un futuro de bienestar en salud mental

Relevancia de un paso necesario y **relevante** en la investigación.

1

2

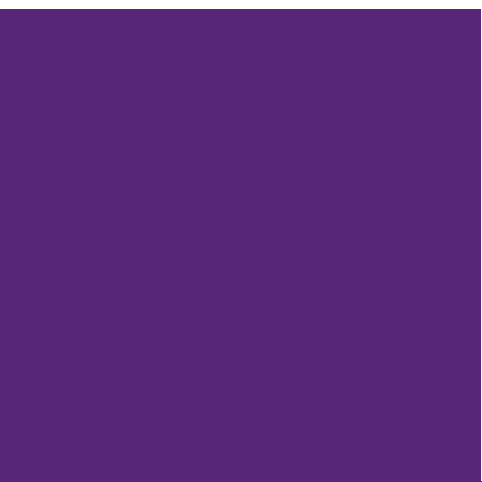
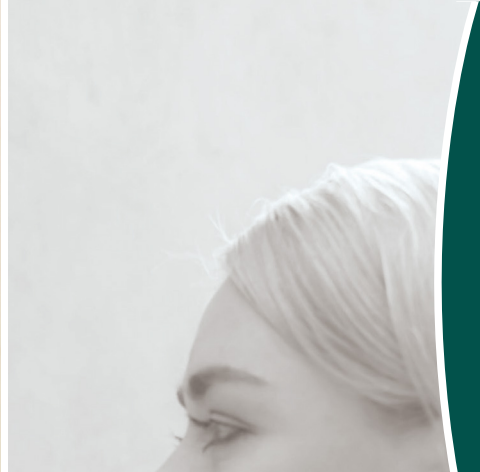
El llamado a la psicología para no dar la espalda a los **deseos de los pacientes.**

# REFERENCIAS



- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Estados Unidos: American Psychiatric Association.
- Andrade, L., Caraveo, Anduaga, J., Berglund, P., Bijl, R., Graaf, R., Vollebergh, W., y Kawakami, N. (2003). The epidemiology of major depressive episodes: results from the International Consortium of Psychiatric Epidemiology (ICPE) Surveys. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(1).
- Chisholm, D., Sanderson, K., Ayuso-Mateos, J., y Saxena, S. (2004). Reducing the global burden of depression. *The British Journal of Psychiatry*, 184(5).
- DeRubeis, R. J., Strunk, D. R., & Lorenzo-Luaces, L. (2016). Mood disorders. En J. C. Norcross, G. R. VandenBos, D. K. Freedheim, & N. Pole (Eds.), *APA handbook of clinical psychology: Psychopathology and health* (pp. 31-59). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14862-002>
- Henriksson, M., Aro, H., Marttunen, M., Heikkinen, M., Isometsa, E., Kuoppasalmi, K., y Lonnqvist, J. (1993). Mental disorders and comorbidity in suicide. *American Journal of Psychiatry*, 150.
- Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Koretz, D., Merikangas, K., y Wang, P. (2003). The epidemiology of major depressive disorder: results from the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *JAMA*, 289(23).
- Linde, K., Kriston, L., Rücker, G., Jamil, S., Schumann, I., Meissner, K., y 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.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2).
- Üstün, T., Ayuso-Mateos, J., Chatterji, S., Mathers, C., y Murray, C. (2004). Global burden of depressive disorders in the year 2000. *The British Journal of Psychiatry*, 184(5).
- World Health Organization. (2012). *Depression: A Global Crisis World Mental Health Day, October 10, 2012*. Recuperado de <https://www.emro.who.int/media/news/mental-health-day2012.html>
- Wittchen, H., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jönsson, B., Olesen, J., Allgulander, C., Alonso, J., Faravelli, C., Fratiglioni, L., Jennum, P., Lieb, R., Maercker, A., van Os, J., Preisig, M., Salvador-Carulla, L., Simon, R., y Steinhausen, H. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9).
- Zimmerman, M., McGlinchey, J., Posternak, M., Friedman, M., Attiullah, M., y Boerescu, D. (2006). How should remission from depression be defined? The depressed patient's perspective. *American Journal of Psychiatry*, 163.





# Intervenciones sobre emociones positivas

## TRADICIONAL ENFOQUE EN EMOCIONES NEGATIVAS PARA SUPERVIVENCIA:

- Estrés
- Ansiedad
- Tristeza

Activación del sistema nervioso para huida o lucha eficaz: corazón acelerado, músculos tensos, respiración agitada.

## Introducción a las Emociones en Psicología

## Teoría de la Ampliación y Construcción

Teoría de Barbara Fredrickson (1998): emociones positivas para “ampliar” y “construir” pensamientos y acciones.

*Ejemplo: La alegría en juegos infantiles fomenta la creatividad y el desarrollo intelectual y emocional.*

**Contraste  
entre emociones  
negativas y positivas**

**Ansiedad y "visión en túnel" que limita el rendimiento.**

**Buen humor y aumento de conductas flexibles, creativas y de aprendizaje.**

# EXPLICACIÓN



*Fomento de emociones positivas para mejorar el funcionamiento general: esperanza, ilusión, gratitud. El efecto amortiguador del estrés por emociones positivas*

*(Fredrickson et al., 2000).*

**Aplicación Clínica de Emociones Positivas**

# AFECTO POSITIVO Y NEGATIVO EN LA DEPRESIÓN

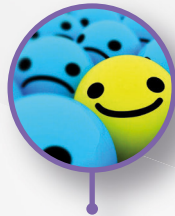
Caracterización de la depresión: ánimo triste y anhedonia (APA, 2013).

Diferencia con ansiedad: dificultades para mantener emociones positivas en depresión.



Importancia de estrategias de regulación emocional (Salovey y Mayer, 1990).

## Etapas



Percepción y expresión



Facilitación



Comprensión y regulación

## Cierre y técnicas terapéuticas

Necesidad de estrategias para promover y **sostener emociones positivas** en la depresión.

1

2

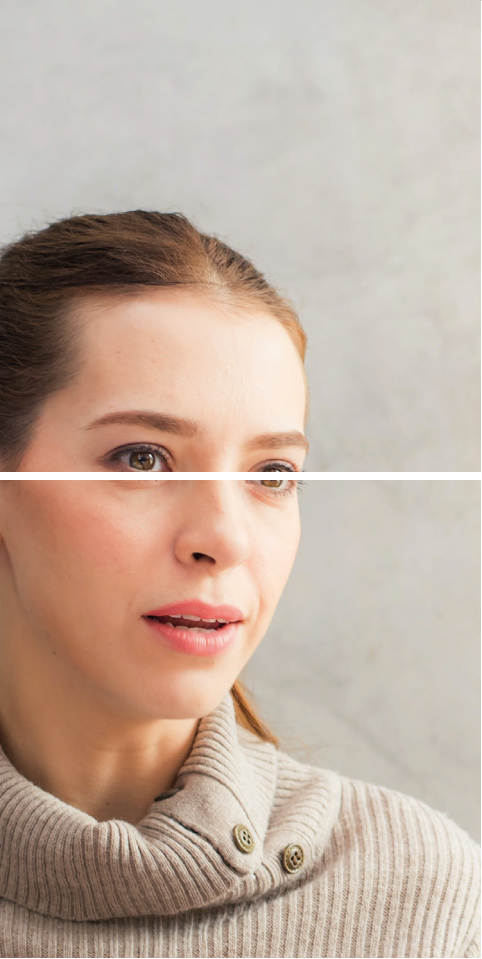
Técnica del saboreo para **enfocarse en lo positivo** y mejorar el bienestar.

# REFERENCIAS

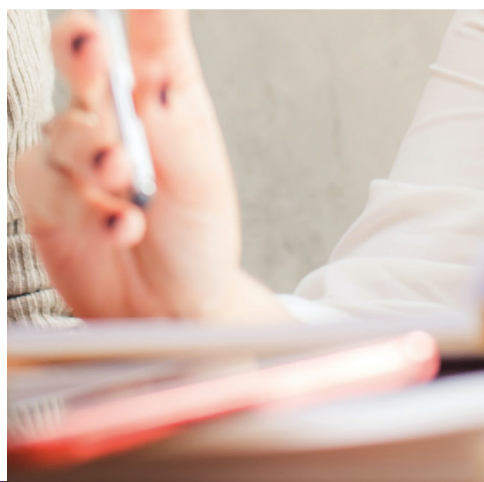


- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Estados Unidos: American Psychiatric Association.
- Bryant, F. (2003). Savoring beliefs inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2).
- Clark, L., y Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3).
- Diener, E., Heintzeman, S., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L., y Oishi, S. (2016). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(2).
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2.
- Fredrickson, B., Mancuso, R., Branigan, C., y Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4).
- McMakin, D., Santiago, C., y Shirk, S. (2009). The time course of positive and negative emotion in dysphoria. *The Journal of Positive Psychology*, 4.
- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9.
- Stanton, K., y Watson, D. (2014). Positive and negative affective dysfunction in psychopathology. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(9).





  
INSTITUTO DE CIENCIAS  
DEL BIENESTAR INTEGRAL  
**TECMILENIO**



# Intervenciones sobre fortalezas

# EXPLICACIÓN



**Las fortalezas humanas son características positivas que organizan nuestro comportamiento.**

*"Las fortalezas son la base de la condición humana"*

- Peterson y Seligman.

**La importancia de las fortalezas radica en su potencialidad para la "buena vida".**

## Clasificación de las fortalezas humanas (Peterson y Seligman, 2004)

Sabiduría	Creatividad, Curiosidad, Juicio, Amor por el aprendizaje, Perspectiva.
Valor	Valentía, Perseverancia, Honestidad, Vitalidad.
Humanidad y Amor	Amor, Amabilidad, Inteligencia social.
Justicia	Trabajo en equipo, Equidad, Liderazgo.
Templanza	Perdón, Humildad, Prudencia, Autorregulación.
Trascendencia	Aprecio por la belleza y la excelencia, Gratitud, Esperanza Humor, Espiritualidad.

## Las virtudes y fortalezas

**S**

→ **Sabiduría:** Incluye Creatividad, Curiosidad, entre otros.

**V**

→ **Valor:** Consta de Valentía, Perseverancia, y más.

**H&A**

→ **Humanidad y amor:** Amor, Amabilidad, Inteligencia social.



## Fortalezas y Bienestar

*Fortalezas personales vinculadas al bienestar.*

*Algunas fortalezas como la esperanza y la gratitud tienen una correlación alta con la felicidad.*

*"La curiosidad, esperanza, gratitud, amor y entusiasmo contribuyen a la satisfacción en el presente"*

*- Proyer et al., 2011.*



# Fortalezas personales en la práctica clínica

Uso del test VIA en terapia para  
**identificar fortalezas.**

1

2

Importante para personas con  
discapacidad o **baja autoestima.**

"Identificar, comentar y valorar las  
propias fortalezas" como **interven-  
ción inicial.**

3



## Desarrollo de Fortalezas Personales

*Aplicación práctica de fortalezas de manera creativa.  
Evitar excesos: "una generosidad excesiva puede llevar a que la persona no se cuide a sí misma".*

*Estrategias para promover fortalezas:  
visitar [<http://bit.ly/BuildVIAStrengths>] (Tayyab Rashid).*

## Las virtudes y fortalezas

**S**

La **constancia** en la aplicación de fortalezas es clave.

**V**

"Los ejercicios más utilizados... conducen a **efectos más duraderos**".

**H&A**

Necesidad de seguimiento para evaluar la **eficacia real**.

# REFERENCIAS



- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Estados Unidos: American Psychological Association.
- Park, N., Peterson, C., y Seligman, M. (2004). Character strengths and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23.
- Proyer, R., Gander, F., Wyss, T., y Ruch, W. (2011). The relation of character strengths to past, present, and future life satisfaction among German speaking women. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3(3).
- Park, N., Peterson, C., y Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones *Terapia Psicológica*, 31.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60.
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T., y Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6.

