



Implicaciones terapéuticas

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

Introducción

Las intervenciones en psicología positiva, al igual que las de la psicología clínica tradicional, tienen la finalidad de reducir y prevenir problemas, conflictos, o síntomas, buscan además la mejora de las condiciones subjetivas de vida, el estado emocional, las fortalezas psicológicas y, en último término, la satisfacción con la vida. En el caso de la Psicología clínica, a pesar de los grandes avances en el tratamiento de los problemas mentales (La-brador et al., 2000), la inmensa mayoría de los estudios sobre la eficacia de las intervenciones la miden sólo por la reducción de síntomas, lo que supone una aproximación muy restrictiva de lo que significa la «mejoría clínica» de un problema (Vázquez et al., 2006).

No cabe duda de que uno de los grandes retos en psicología es el de encontrar métodos que permitan incrementar o sostener el bienestar psicológico de los seres humanos más allá de la disminución de síntomas. Cabe señalar que muchos pacientes siguen presentando problemas o síntomas después de haber terminado sus tratamientos psicológicos. Las tasas de recaídas de las terapias actualmente disponibles suelen ser altas, por lo que contar con nuevas herramientas de trabajo que incrementen el bienestar y las fortalezas de los pacientes es muy útil para ampliar y mejorar los tratamientos aplicados.



2. ¿Cuáles son las intervenciones positivas?

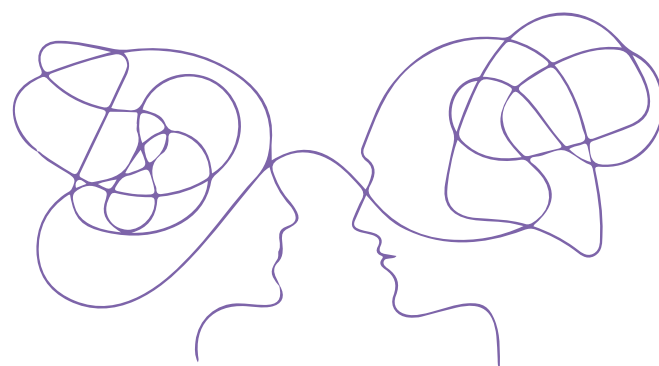
En los últimos años, se han desarrollado diversos niveles de intervenciones positivas, que pueden ir desde ejercicios aislados (Seligman et al., 2005) o programas completos de intervención como, por ejemplo, la psicoterapia positiva de Seligman, Rashid y Parks (2006), para incrementar el bienestar psicológico. En este apartado se presentarán las intervenciones con mayor aval científico. Aunque todavía es pronto para perfilar guías de intervención altamente estructuradas, la eficacia de algunas de estas intervenciones ha sido ampliamente demostrada. Un reciente ejemplo es la comprobación mediante metanálisis en donde se ha puesto de manifiesto la eficacia de diversas intervenciones positivas en la depresión (Sin y Lyubomirsky, 2009).

Aunque no hay una clasificación reconocida de las intervenciones, se presentarán desde la perspectiva temporal de la intervención, algunas se centran en:

- ▶ Aspectos del pasado (perdón o gratitud).

- ▶ prestar más atención a las cosas positivas del presente (saboreo).

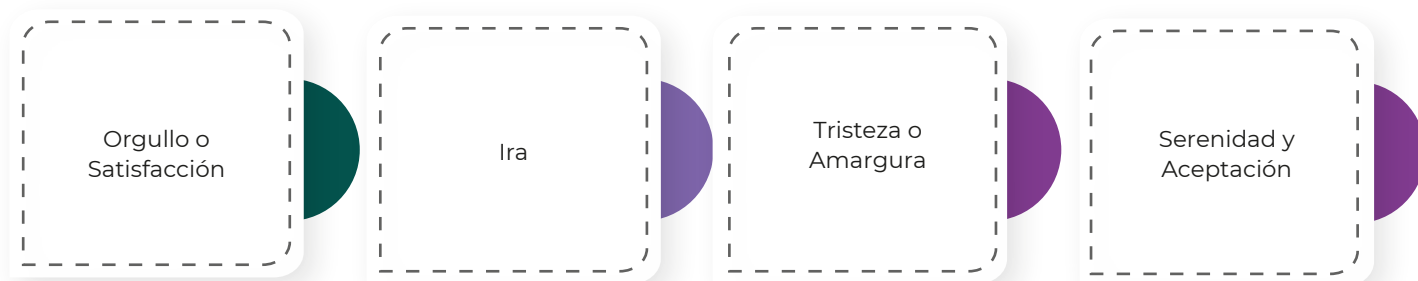
- ▶ El foco está el futuro (uso de fortalezas o incremento de la esperanza).



Obviamente, esta clasificación tiene sólo un fin didáctico porque los límites pueden a veces borrarse. Por ejemplo, se puede hacer un ejercicio de compasión con uno mismo sobre algo sucedido en el pasado o sobre una torpeza que se acaba de cometer. O se puede agradecer algo a alguien por la ayuda prestada hace años o por la recibida en este mismo instante. Pero, en general, esta clasificación puede ayudar a ordenar un campo aún complejo.

2.1. Intervenciones positivas basadas en el pasado.

¿Qué emociones experimentas cuando piensas en sucesos vitales de tu pasado?
 Las emociones sobre los episodios pasados pueden relacionarse con:



Estas emociones juegan un papel muy importante en cuanto a la determinación del bienestar de las personas.

Se han desarrollado algunas intervenciones positivas para reacomodar y valorar tanto sucesos positivos como negativos que dan lugar a emociones dolorosas o bien a incrementar la fuerza de emociones no suficientemente positivas. Todas ellas se centran en sucesos pasados. No necesariamente tienen que ser episodios que sucedieron hace muchos años, algunas de ellas pueden realizarse en relación con sucesos que ocurrieron en momentos anteriores a la sesión terapéutica.

Para acomodar la información del pasado, existen técnicas narrativas sobre sucesos positivos pasados. Las técnicas narrativas consisten en relatar o escribir la historia de nuestra vida o de algunos

episodios vitales significativos. Gracias a la terapia narrativa, es posible que el paciente pueda comprender mejor sus problemas y así buscar nuevas estrategias para afrontarlos.

Las técnicas narrativas:

- ▶ Permiten que el paciente proporcione detalles referidos a su vida.

- ▶ Favorece que el paciente elabore activamente esos episodios.

- ▶ Permite que los problemas adquieran un nuevo sentido a partir del relato de la historia de vida.

- ▶ Evita la culpabilización del paciente.

- ▶ Permite que el paciente pueda tomar distancia de sus problemas.

Sabemos que escribir sobre eventos vitales traumáticos normalmente es beneficioso (King, 2002). Se cree que este efecto es mayor cuando se emplea un mayor número de palabras positivas y de palabras que reflejen una clarificación o comprensión de lo sucedido.

Piensa por un momento en un episodio feliz de tu infancia o de tu adolescencia. Intenta escribir un párrafo describiendo de forma detallada la experiencia, cuándo fue, con quién estabas, qué estabas haciendo y sobre todo qué emociones están asociadas a esa experiencia que viviste.



Burton y King (2004) propusieron el siguiente ejercicio para analizar el efecto anímico de escribir sobre sucesos positivos siguiendo una sencilla instrucción.

- ▶ A un grupo, se les daba la siguiente instrucción: “Escribe sobre los momentos más felices de tu vida, intenta situarte allí y escribe sobre las emociones asociadas con esa experiencia que viviste, de forma detallada”
- ▶ Al grupo control simplemente se le pidió que escribieran sobre sus planes para el resto del día.

Ambas tareas de escritura se realizaron durante 20 minutos al día a lo largo de tres días consecutivos. A pesar de su sencillez, arrojó resultados interesantes. Se observó que la estrategia narrativa positiva produjo, no sólo un incremento del afecto positivo, sino también un menor riesgo de enfermedad durante los tres meses siguientes.

Este estudio, por tanto, sugiere la posibilidad de integrar técnicas narrativas positivas a protocolos de intervención más amplios como una forma de aumentar la percepción positiva del propio pasado, así como para generar más emociones positivas en el presente y mejorar la salud física de los participantes.

Tarragona (2013) ha diseñado un entrenamiento sistemático más integrado y con un enfoque constructivista con una duración de varias semanas, con el fin de instalar narrativas más positivas sobre uno mismo y sobre los demás, empleando ejercicios relacionados con emociones positivas y una reinterpretación más benigna de lo que sucede.

2.2. Intervenciones positivas basadas en el presente

Son intervenciones centradas en el presente inmediato y tienen que ver con tareas relacionadas con la vivencia presente de la experiencia. Una de las técnicas principales es la intervención del saboreo.

El saboreo puede definirse como una acción deliberada de búsqueda de placer en una experiencia. En el saboreo, uno atiende a la experiencia sin preocupaciones ni distracciones y se focaliza en los aspectos positivos de la misma.

Evidentemente, se puede saborear una comida, pero también se puede saborear un paisaje, una conversación o un recuerdo. Se trata de poner los cinco sentidos en esa experiencia. Para ello, se pueden usar alguna de las siguientes preguntas:

- ▶ ¿Qué estoy viendo en este momento?
- ▶ ¿Qué estoy escuchando?
- ▶ ¿Qué estoy sintiendo?
- ▶ ¿Qué estoy oliendo?
- ▶ ¿Qué estoy degustando?



Las actividades de saboreo suelen ser breves —simplemente unos minutos— pero son potentes fuentes de emociones positivas. Saborear la experiencia intensifica los niveles de emociones positivas experimentadas. Además, el saboreo permite que la experiencia positiva dure más tiempo. Asimismo, ayuda a valorar las experiencias al generar sentimientos de mayor sintonía con quienes nos rodean, y dar sentido a la experiencia cotidiana (Bryant y Veroff, 2007).



Por ejemplo, piensa por un momento en un lugar que te da paz, como la playa o el bosque.

- ▶ Identifica 5 elementos que puedes ver en ese punto.

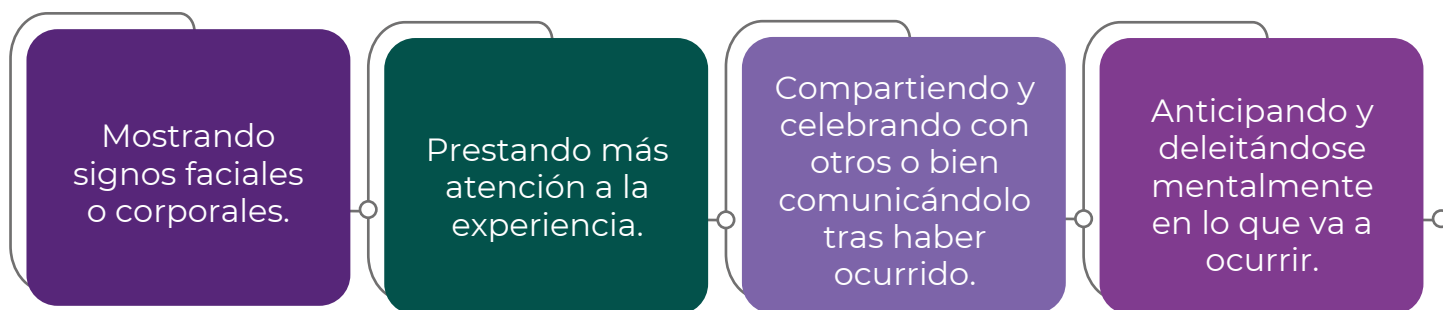
- ▶ Identifica 4 elementos que puedes escuchar.

- ▶ Identifica 3 elementos que puedes tocar.

- ▶ Identifica 2 elementos que puedes oler.

- ▶ Identifica 1 elemento que puedes saborear.

El saboreo se puede incrementar mediante cuatro estrategias básicas:



¿Qué beneficios tiene el saboreo? Saborear la experiencia está profundamente ligado a procesos de regulación emocional (Bryan et al., 2011). Es decir, incorporar el saboreo en nuestra vida ayuda a regular mejor nuestras emociones difíciles, como la ansiedad, la tristeza o el enojo. Pero, además, también ayuda a sostener por más tiempo la experiencia emocional positiva, como la alegría, la esperanza o el amor.



Sabemos, por ejemplo, que las personas con mayor autoestima prestan más atención a saborear las experiencias positivas que las personas con baja autoestima (Wood et al., 2003).

Se pueden realizar numerosos ejercicios para experimentar el saboreo. Podríamos dividir los mismos en dos grupos fundamentales:

▶ Sensoriales:

Son experiencias de “percepción agudizada”. Por ejemplo, gusto (comida, uva pasa), visual (arte, amanecer), táctil (masaje, baño caliente), olfato (aroma de un vino, perfume), auditivo (música) (Bryant & Veroff, 2007).

▶ No sensoriales:

Como por ejemplo la “construcción de recuerdo”.

Una de las grandes ventajas de esta estrategia es que se puede incorporar en la vida cotidiana en acciones tan simples como cocinar, comer, acariciar, caminar, o contemplar el entorno.

Los estudios demuestran que el saboreo de las experiencias positivas tiene un efecto en el bienestar. Bryant y Veroff (2007) examinaron los efectos de saborear acontecimientos positivos, encontrando que las personas que lo hacen están más satisfechas con su vida.

Otra intervención centrada en el presente es cultivar la amabilidad. Un acto de genuina amabilidad es la acción de ayudar a otros y de dar o compartir. Cuando uno se encuentra mal, la atención se tiende a focalizar en uno mismo y nos lleva a procesos de rumiación (dar vueltas sobre el mismo pensamiento). Por eso los trabajos sobre actos de amabilidad pueden ser importantes para romper con estos procesos negativos.

¿Qué actos de amabilidad se pueden realizar? Los ejercicios pueden ser muy variados, pueden comprender desde actividades prosociales dentro de organizaciones de voluntariado, hasta actos de amabilidad cotidianos realizados en gente conocida de nuestro alrededor (por ejemplo, sonreír a alguien, dar las gracias al mesero, ceder el paso, etc.).

La investigación muestra que la amabilidad está asociada a una mayor satisfacción con la vida y una buena salud. De hecho, el acto de dar parece ser más beneficioso para el donante que para el receptor (Brown, Nesse, Vinokur y Smith, 2003).



Por otro lado, los estudios también señalan, que si, además de efectuar estos actos, se refuerzan los mismos con una reflexión posterior sobre ellos (p. ej.: anotándolos y comentándolos en un diario o un registro y comprobando su impacto emocional), estos actos tendrán un mayor impacto positivo sobre el bienestar de los participantes.

Todos hacemos actos amables hacia los demás. Lo que hacemos puede ser mucho o poco y la persona que se beneficia puede darse cuenta o no. Ser amables no sólo beneficia al que lo recibe, también aumenta la felicidad de quien la practica.

¿Por qué nos hace más felices ser amables?

- ▶ Da sensación de interdependencia y colaboración en tu comunidad social.
- ▶ Mitiga otras emociones negativas: además de proporcionar ayuda o consuelo a los demás, nos ayuda a distraernos de nuestros propios problemas, y nos hace sentirnos agradecidos por nuestra suerte.
- ▶ Mejora la autoestima: pones en marcha tus recursos (te sientes útil).
- ▶ Por último, pone en marcha cascadas de consecuencias sociales positivas.

Con los pacientes, podemos plantear las siguientes preguntas y reflexiones:

- ▶ ¿Recuerdas alguna situación en que alguien fue amable contigo? ¿Cómo te sentiste?
- ▶ ¿Recuerdas algún ejemplo en el que fueras amable con alguien? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué consecuencias tuvo?
- ▶ Haz una lista con los actos de amabilidad que te gustaría hacer en el futuro y que se pueden repetir fácilmente a diario.
- ▶ Fija un día de esta semana para poner en práctica 2-3 actos de la lista creada. Intenta que sean actos variados y significativos para ti.

2.3. Intervenciones positivas basadas en el futuro y el desarrollo de potencialidades

La perspectiva que cada persona tiene sobre su futuro tiene una gran relevancia desde un punto de vista psicológico. Seligman (2003) señala que cultivar estrategias positivas relacionadas con el futuro puede tener un efecto protector frente a la depresión y, además, favorecer un mejor rendimiento laboral y una mejor salud física.

Seligman planteó un ejercicio orientado hacia el futuro, en el cual se les pide a los participantes que escriban y piensen sobre su vida en un futuro en el que todo ha ido de la mejor manera posible y han hecho realidad sus sueños.

El objetivo de este ejercicio es que, a través de la escritura, el individuo pueda clarificar sus objetivos y prioridades, aprender más sobre sus valores, y ayudar a dar coherencia y sentido vital a su propia trayectoria y experiencias vitales. Al mismo tiempo que esta conexión con sus valores los impulse o motive a realizar los cambios necesarios para alcanzar este ideal.

El procedimiento básico del ejercicio consiste en pedirles a los participantes que escriban narraciones descriptivas que reflejen cómo les gustaría que fuera su futuro durante 20 minutos diarios durante cuatro días consecutivos.

Sobre este procedimiento básico se han realizado algunas variaciones para añadir más fuerza emocional a la tarea y favorecer que el participante se centre en los aspectos claves del ejercicio:

01

Para focalizar en valores centrales, se les pide que empleen 15 minutos para escribir sobre 3 ámbitos: **personal, relacional, y laboral**. Esto puede variar dependiendo de la población con la que aplique el ejercicio.

Se les pide que extraigan las cualidades más importantes de cada dominio y las transformen en frases que denoten un logro futuro (p. ej.: "En el futuro seré/tendré...").

02

03

Al final se les pide hacer un ejercicio de 5 minutos de imaginación con cada una de las frases resultantes y se les pide que lo repitan cada día, durante los próximos seis días, eligiendo cada vez una de las frases.

Cierre

Como se describió en los párrafos anteriores, hoy día existen un gran número de intervenciones positivas que han demostrado tener excelentes resultados en el ámbito clínico. La psicología positiva nos ayuda a comprender los factores que ayudan a construir las fortalezas humanas y proporciona las intervenciones que desde el ámbito terapéutico o preventivo podemos hacer para recuperar, incrementar o sostener el bienestar y la salud de los pacientes. Es necesario seguir investigando sobre intervenciones positivas más eficaces. Sea la psicología positiva o la psicología en general, estas tareas han de ser abordadas como una oportunidad en la conquista de un espacio psicológico y social mejor para todos.



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.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.