



Intervención integral de
psicología positiva de Carmelo Vázquez

Tema 2. Protocolo de intervención

Introducción

La Intervención Psicológica Positiva Integrativa de depresión (IPPI-D) fue diseñada por Chaves, López, Hervás y Vázquez (2017), fundamentada en varios modelos teóricos de psicología positiva. Durante la primera parte de la intervención se aborda de forma directa el componente hedónico del bienestar.

¿Por qué es recomendable comenzar la intervención a través del componente hedónico y no a través de otros componentes del bienestar?

La experiencia de emociones positivas durante las primeras sesiones puede tener varios beneficios:

1. De manera inmediata, volver a sentir emociones como la alegría, la calma o la gratitud es una experiencia muy reveladora y gratificante para las personas con depresión. A través de ejercicios sencillos, que no requieren de un gran esfuerzo cognitivo, las personas con depresión pueden recuperar el balance emocional en su día a día.
2. A largo plazo, y siguiendo el modelo de ampliación y construcción de recursos de Fredrickson, las emociones positivas no solo tienen un efecto directo en el bienestar emocional, sino que también tienen un efecto indirecto al ayudar a construir recursos emocionales y cognitivos que pueden ser utilizados para enfrentar desafíos futuros. En este modelo se plantea que las emociones positivas amplían nuestra perspectiva y nuestras acciones en el momento presente, lo que a su vez construye recursos que podemos utilizar más tarde en la vida.





Activar estos recursos cognitivos es fundamental para el paciente con depresión. La depresión puede afectar significativamente la función cognitiva, lo que incluye procesos mentales como la atención, la memoria, el razonamiento y la toma de decisiones.

Las personas con depresión a menudo tienen dificultades para concentrarse y prestar atención, pueden tener dificultades para recordar detalles importantes o eventos recientes, o pueden tener dificultades para analizar información y considerar diferentes opciones antes de tomar una decisión.

Las emociones positivas pueden ayudar a ampliar el foco atencional y a generar una forma de pensamiento más flexible. A su vez, esas nuevas formas de pensamiento favorecen la construcción de nuevas fortalezas y recursos, y permiten encontrar significado y propósito **en la vida**.

2. Descripción del programa

Este programa consta de 10 sesiones. A continuación, se presentará un breve resumen de cada una de las sesiones:

Sesión 1: Orientación al tratamiento.

Este programa consta de 10 sesiones. A continuación, se presentará un breve resumen de cada una de las sesiones:

La primera sesión está dedicada al establecimiento de los objetivos de intervención, es decir, introducir las reglas básicas para cada sesión y presentar el tratamiento.

Los terapeutas dan la bienvenida a los participantes y enfatizan el valor de asistir al tratamiento para encontrar una mejor forma de vivir. Se destaca que, para obtener buenos resultados en el tratamiento, es necesario comprometerse con el programa.

Al igual que en programas similares de intervención grupal (Muñoz et al., 1995), los participantes aceptan **n algunas establecidas** para garantizar que el grupo funcione bien y sea productivo, así como para reforzar lo que se espera de ellos. Estas reglas básicas incluyen elementos tales como la puntualidad, la asistencia regular, la participación activa, la confidencialidad y la finalización de las tareas entre sesiones. Luego, se guía a los participantes para que se presenten a sí mismos y se centren en aspectos positivos (por ejemplo, hablar sobre sus preferencias, pasatiempos, habilidades, etc.). Esta primera sesión se centra principalmente en generar un ambiente cálido y abierto para ayudar a los participantes a sentirse cómodos. En consecuencia, la escucha activa con y entre los participantes se **promueven** constantemente. Después de este ejercicio, para iniciar formalmente la sesión, los terapeutas presentan un esquema y una justificación para el tratamiento, que incluye una explicación de lo que es la depresión desde una perspectiva de salud mental positiva. Además, evalúan las expectativas de los participantes y establecen objetivos generales de terapia dentro del grupo.

Tarea para casa: se pide a los participantes que tomen conciencia de las emociones positivas que experimenten durante la próxima semana. Se proporciona una lista de emociones positivas (por ejemplo, alegría, gratitud, esperanza, admiración, serenidad, amor) y se anima a los participantes a que registren cada día algún momento en el que hayan sentido alguna de ellas. Se proporciona una hoja de trabajo para este ejercicio (Figura 1).

Anota las emociones positivas que sientas a lo largo de esta semana. Puedes ayudarte de las etiquetas del siguiente cuadro para poner nombre a la emoción que sientes.

Emociones positivas

Alegría	Atracción	Ilusión
Diversión	Serenidad	Esperanza
Optimismo	Amor	Amabilidad
Interés	Felicidad	Aceptación
Empatía	Logro	Sosiego
Satisfacción	Admiración	Cariño
Gozo	Sorpresa	Exitación
Ternura	Gratitud	Tranquilidad

Día	Emoción	Situación
1		
2		

Figura 1. Diario de emociones positivas



Sesión 2: Emociones positivas.

Los terapeutas inician con una exploración sobre cómo se sienten los participantes después de la primera sesión y les felicitan por su esfuerzo para asistir al tratamiento, por tratar de ver las cosas en su vida cotidiana de manera diferente y prestar atención a las experiencias positivas. Esta sesión se centra en aprender a identificar y nombrar las emociones positivas. Las ideas clave sobre las emociones positivas y sus beneficios basados en la teoría de Fredrickson (Fredrickson, 1998, 2001) se presentan y discuten en el grupo. Por ejemplo, se discuten las dificultades para detectar emociones positivas frente a emociones negativas o las funciones y beneficios de ambos tipos. Los participantes exploran en qué situaciones cotidianas sienten cierta emoción positiva, cuáles son las sensaciones físicas asociadas a ella y cuál es la utilidad de la misma.

La investigación ha demostrado que la capacidad de nombrar y diferenciar emociones positivas se relaciona con un mayor bienestar y capacidad de recuperación (Tugade, Fredrickson y Barrett, 2004). Por lo tanto, el objetivo final de esta sesión es aumentar la capacidad de los participantes para identificar sus emociones positivas, ampliar su vocabulario emocional y promover la experiencia de las emociones positivas durante la sesión.

Tarea para casa: se pide a los participantes que comiencen este entrenamiento identificando y registrando cualquier pequeño placer que experimenten durante la siguiente semana. Cuando identifiquen la experiencia, se les pide que tomen un momento para nombrar la emoción y la experimenten activamente (pueden usar la lista de emociones positivas provista en la sesión 1).



Sesión 3: Emociones positivas.

Saborear y estar consciente. Esta sesión se diseñó basándose en la idea de que las emociones positivas pueden mantenerse e incluso aumentarse tanto a corto como a largo plazo mediante atención plena. Los temas en esta sesión son saborear, la atención plena y la regulación de las emociones. La atención plena es útil tanto para saborear como para la regulación emocional. Se proporciona información como esta:

La atención plena puede ayudarnos a estar más conectados con el momento presente y a tomar más conciencia de las emociones. Estar presentes ayuda a manejar las emociones sin juzgarlas ni apartarlas.

Existen siete actitudes **que ponen** en marcha cuando practicamos la atención plena. Estas actitudes son “no juzgar”, “paciencia”, “mente de principiante”, “confianza”, “sin esfuerzo”, “aceptación” y “dejar ir” (Kabat-Zinn, 2004).

Para facilitar los procesos de regulación de emociones positivas y negativas, estas actitudes se ilustran en la sesión a través de diferentes ejercicios, como breves prácticas de respiración consciente, escaneo corporal y saboreo. Por ejemplo, a los participantes se les da un pedazo de chocolate y se les pide que lo saboreen siguiendo la orientación del terapeuta. Después del ejercicio, se les anima a comentar sobre su experiencia. Los participantes también exploran las posibles estrategias de regulación de las emociones difíciles respondiendo a la pregunta: ¿Qué te ayuda a sentirte mejor cuando te encuentras emocionalmente mal?. El objetivo es que los participantes aprendan la importancia de abrazar toda la experiencia emocional (Kabat-Zinn, 2004).

Tarea para casa: los participantes reciben instrucciones sobre cómo observar las características placenteras de su entorno y practicar actitudes de atención plena en sus vidas diarias, como los eventos emocionales positivos (Bryant y Veroff, 2007). **dar** un paseo atento, notando tantas cosas positivas a su alrededor como sea posible (por ejemplo, flores, luz del sol), o podrían tomarse unos minutos al día para enfocar completamente su atención en actividades placenteras que normalmente realizan de forma apresurada y sin conciencia (por ejemplo, una comida o una ducha consciente) (Kabat-Zinn, 1994). Se alienta a los participantes a utilizar técnicas de saboreo antes, durante y después de los eventos emocionales positivos (Bryant y Veroff, 2007).

Sesión 4: Gratitude y optimismo.

Los beneficios de expresar gratitud y optimismo han sido ampliamente probados (Emmons y McCullough, 2003; Carver, Scheier, y Segerstrom, 2010). Se inicia con una explicación de los conceptos de gratitud, optimismo y sus beneficios. Exploran los efectos de dar las gracias por cosas que les hacen sentir agradecidos y discuten los beneficios para su bienestar y la salud. Escriben individualmente sobre tres cosas buenas (pequeñas o grandes) para las cuales desean expresar gratitud y luego se les invita a compartirlas en el grupo en voz alta (Seligman et al., 2006). Para enfocarse en la gratitud interpersonal, se invita a los participantes a escribir una carta de gratitud de manera consciente. Se discuten los efectos de escribir estas cartas y se les incentiva a pensar si les gustaría enviar o entregar la carta al destinatario deseado.

Después de esta actividad de gratitud, se presenta el tema del optimismo. Los participantes piensan en personas optimistas que conocen y exploran los beneficios de pensar de esa manera. Se lleva a cabo el ejercicio de tres puertas que se cierran y tres puertas que se abren (Seligman et al., 2006).

Tarea para casa: se invita a los participantes a continuar el diario de gratitud durante la próxima semana. Como ejercicio opcional, se recomienda completar el ejercicio de escritura “Mi mejor yo futuro posible”:

Ejemplo sobre las instrucciones del ejercicio “Mi mejor yo futuro posible”

Imagina por un momento tu vida en el futuro. Escribe cómo se vería tu vida futura siendo la mejor versión posible que puedan imaginar. Para ello, ten en cuenta todas las áreas relevantes de la vida, como la familia, el trabajo, las relaciones personales, los pasatiempos y / o la salud (King, 2001).



Cierre

En las primeras cuatro sesiones de la IPPI-D se aborda fundamentalmente el componente hedónico del bienestar. Esto ayudará a que los pacientes vuelvan a recuperar su tono emocional, favoreciendo un pensamiento más flexible que ayude a construir nuevos recursos psicológicos para afrontar la situación que están viviendo.



Referencias

Bryant, F., y Veroff, J. (2007). **Savoring: A new model of positive experience.** Estados Unidos: Lawrence Erlbaum Associates.

Carver, C., Scheier, M., y Segerstrom, S. (2010). **Optimism.** *Clinical Psychology Review*, 30.

Chaves, C., Lopez-Gomez, I., Hervas, G., y Vazquez, C. (2017). **A comparative study on the efficacy of a positive psychology intervention and a cognitive behavioral therapy for clinical depression.** *Cognitive Therapy and Research*, 41.

Fredrickson, B. (1998). **What good are positive emotions?** *Review of General Psychology*, 2.

Fredrickson, B. (2001). **The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions.** *American Psychologist*, 56.

King, L. (2001). **The health benefits of writing about life goals.** *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27.

Muñoz, R., Aguilar-Gaxiola, S., y Guzmán, J. (1995). **Group cognitive-behavioral therapy for major depression.** Spanish version. Estados Unidos: Rand.

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

Tugade, M., Fredrickson, B., y Barrett, L. (2004). **Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health.** *Journal of Personality*, 72.