



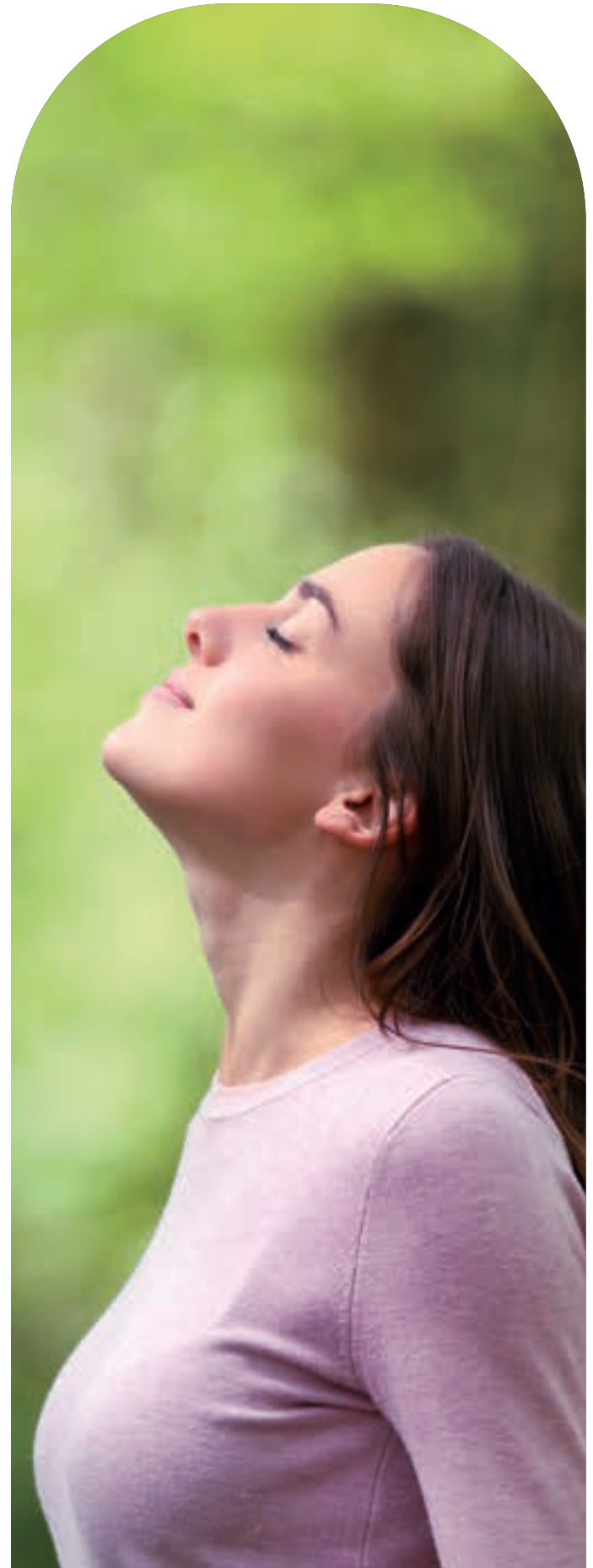
Intervención integral de
psicología positiva de Carmelo Vázquez

Tema 3. Protocolo de intervención (II)

Introducción

En la primera parte del programa de la Intervención Psicológica Integrativa para la depresión (IPPI-D), diseñada por Chaves, López, Hervás y Vázquez (2017), se aborda el componente hedónico del bienestar.

En esta segunda parte, se introducen los componentes eudaimónicos de bienestar, siguiendo el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff (1998). Este modelo propone seis dimensiones clave para definir el bienestar. Niveles bajos en estas dimensiones pueden conllevar el desarrollo de un problema de salud mental.



Estas seis dimensiones son las siguientes:

▶ 1. Autoaceptación.

Implica tener una actitud abierta y positiva hacia uno mismo, aceptando tanto las cualidades positivas como las negativas. Una baja autoaceptación puede llevar a una autoestima deficiente y a sentimientos de inadecuación, lo cual puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión.

Ejemplo: una persona que constantemente se critica a sí misma, se siente insegura y se percibe como poco valiosa puede experimentar sentimientos de tristeza y desesperanza, que son síntomas comunes de la depresión.

▶ 2. Relaciones positivas.

Se refiere a tener relaciones satisfactorias y de apoyo con amigos, familiares y la comunidad en general. La falta de relaciones sociales saludables puede aumentar el riesgo de depresión.

Ejemplo: si alguien se encuentra aislado socialmente, carece de una red de apoyo y no tiene personas con quienes compartir experiencias y emociones, es más probable que se sienta solo y triste, lo cual puede contribuir al desarrollo de la depresión.

▶ 3. Autonomía.

Implica tener un sentido de independencia y capacidad para tomar decisiones propias. La falta de autonomía puede generar sentimientos de impotencia y falta de control, lo cual se relaciona con la depresión.

Ejemplo: una persona que se siente atrapada en una relación o trabajo en el que no tiene poder de decisión ni control sobre su propia vida puede experimentar una sensación de desesperanza, lo cual puede desencadenar la depresión.

▶ 4. Dominio del entorno.

Se refiere a la capacidad de manejar con éxito los desafíos y demandas del entorno. Cuando se carece de este sentido de dominio, puede aumentar la vulnerabilidad a la depresión.

Ejemplo: si una persona se enfrenta constantemente a situaciones en las que se siente abrumada y sin capacidad para enfrentarlas o superarlas, es probable que experimente una sensación de incompetencia y desesperanza.

▶ 5. Propósito en la vida.

Implica tener metas y objetivos significativos y un sentido de dirección en la vida. La falta de un propósito claro puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión.

Ejemplo: si alguien se siente perdido y carece de metas o un sentido de propósito en su vida, puede experimentar un vacío emocional y una sensación de desesperanza.

▶ 6. Crecimiento personal.

Se refiere al desarrollo y crecimiento personal a lo largo del tiempo. La falta de crecimiento personal puede contribuir a la aparición de la depresión.

Ejemplo: si una persona se siente estancada, sin oportunidades de aprendizaje o desarrollo, puede experimentar una sensación de desilusión consigo misma, lo cual puede aumentar el riesgo de depresión.

En resumen, los bajos niveles en **estas** las dimensiones de bienestar psicológico propuestas por del modelo de Carol Ryff pueden aumentar la vulnerabilidad a sufrir depresión. Por ese motivo, el programa IPPI-D incluye sesiones específicamente dirigidas a la promoción de estas dimensiones.

2. Descripción del programa

Sesión 5: Relaciones positivas.

En esta sesión se presentan las características y los beneficios de fomentar relaciones positivas (Lyubomirsky, 2007). Luego, Los participantes individualmente escriben qué estrategias siguen actualmente para cultivar relaciones positivas y comparten sus ideas en el grupo para aprender de las experiencias de los demás. Entre las estrategias clave destacan:

- Expresar afecto positivo frecuente hacia los demás.
- Ofrecer elogios sinceros, escuchar atentamente.
- Expresar gratitud.
- Mantenerse conectado con las personas significativas.
- Buscar pasar tiempo con personas alegres.
- Invertir tiempo de calidad con las personas que te importan.
- Responder activa y constructivamente a las buenas noticias de otros.
- Practicar actos de bondad.

Para profundizar en la práctica de amabilidad, todos los participantes hacen una lista de posibles actos de generosidad que podrían llevar a cabo la próxima semana (Boehm y Lyubomirsky, 2009).

Tarea para casa: se pide a los participantes que seleccionen y pongan en práctica los actos de amabilidad de la lista que elaboraron. anterior. Se proporciona un registro, donde los pacientes pueden anotar durante esta semana los beneficios personales e interpersonales de las acciones realizadas.

Ejemplo sobre las instrucciones del ejercicio Actos de amabilidad:

Haz una lista de pequeños gestos de amabilidad que podrías llevar a cabo esta semana. Pueden ser cuatro o cinco cosas sencillas, como abrir la puerta a alguien, ayudar a una persona mayor, donar sangre, cocinar para un familiar o alguien que lo necesite.

Anota cómo te sientes cuando llevas a cabo estas acciones.

- ¿Qué emociones sientes?
- ¿Cómo **repe te** en ti y en los demás este acto de amabilidad?

| Actos de amabilidad | ¿Cómo me siento? ¿Qué ocurre en los demás? |
|---------------------|---|
| | |
| | |

Sesión 6: **Compasión.**

Esta sesión se centra en la importancia de cultivar una mente compasiva. La compasión es especialmente útil para las personas que tienen **con** niveles altos **niveles** de vergüenza y autocrítica. ¿Qué características tiene una mente compasiva y amorosa? Las características de una mente compasiva son el no juicio, el enfoque en las fortalezas personales, la sabiduría, la responsabilidad, el deseo de reducir el sufrimiento y la calidez y amor hacia la persona que sufre (Gilbert, 2012). Se introducen ejemplos sobre la importancia de la compasión, las dificultades de ser compasivo con uno mismo y la experiencia común a todos los seres humanos de ser autocríticos. ¿Por qué el ser humano tiende a ser tan autocrítico y exigente? La función adaptativa de la autocrítica es la supervivencia. Con la autocrítica podemos mejorar y crecer como personas. Sin

embargo, su uso excesivo conlleva a problemas como la ansiedad, la culpa o la vergüenza. Primero, los participantes identifican y exploran las características de la mente compasiva cuando se relacionan con los demás. Más tarde, se invita a los participantes a escribir una carta de autocompasión durante la sesión (Neff y Germer, 2013). En este ejercicio los participantes escriben una carta dirigida a sí mismos expresando compasión por su propio sufrimiento mientras están deprimidos. Se pide a los participantes que se describan a sí mismos desde la perspectiva de un amigo cariñoso que los acepta incondicionalmente tal y como son. Mientras los participantes escriben estas cartas, se promueve una actitud de atención plena, un sentimiento de humanidad compartida y autoestima (Gilbert, 2012).

Tarea para casa: los participantes completan un diario donde se analiza su "voz interna autocrítica" y cómo podría reconvertirse en una voz más compasiva y cálida. En el diario también se registran las sensaciones de calidez que aparecen después de reencuadrar la situación desde un enfoque más compasivo y amoroso. Se proporciona por escrito un diario con las siguientes instrucciones:

Instrucciones del ejercicio La voz crítica:

Durante esta semana estaremos atentos a la voz crítica que de manera natural surge en nosotros/as cuando estamos atravesando un momento difícil, especialmente ante situaciones que nos generan culpa o vergüenza. Observa con atención plena esa voz crítica, cuál es su mensaje y para qué te sirve. Anota de la manera más fiel posible las palabras que aparecen. Tras observar con calma, apertura y atención plena, intenta buscar en ti una voz más amable, compasiva y amorosa. Esa voz compasiva también busca que cumplas una función, pero lo hace desde el amor y la sabiduría. La voz compasiva sabe lo difícil que es esa situación pero también confía en tus recursos y potencial. Toma nota de la nueva voz que surge en ti.

Repite el ejercicio al menos tres o cuatro veces a lo largo de la semana.

| Fecha | Voz crítica Qué te dice la voz crítica? | ¿Qué función cumple la voz crítica? ¿Qué pretende esa voz? | ¿Cómo te hace sentir? Emoción (intensidad 0-10) | Voz compasiva ¿Qué te diría un amigo/a que te quiere? ¿Cómo podrías hablarte de una forma más amable en esta situación? | Emoción tras escuchar la VOZ compasiva (intensidad 0-10) |
|-------|---|---|---|--|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Además, para preparar la siguiente sesión, se les pide a los participantes que completen el VIA-IS (VIA Inventory of Strengths; Peterson, Park y Seligman, 2005) que identifica los puntos fuertes de los participantes.

Sesión 7: Fortalezas personales.

Esta sesión se centra en las fortalezas personales y en cómo las personas a menudo ofrecen más atención a sus debilidades y limitaciones que a sus puntos fuertes. Se analiza cómo identificar las fortalezas personales puede aumentar la felicidad y reducir la depresión (Seligman et al., 2006). En primer lugar, se presentan la clasificación VIA y la definición de las fortalezas (se proporciona información por escrito). Los participantes reciben comentarios individualizados sobre sus cinco fortalezas principales (Peterson y Park, 2009) y sus resultados. Los participantes asistentes analizan si estos resultados realmente los reflejan

Trabajando en parejas, se les **ofrece** instrucciones para participar en una entrevista sobre sus fortalezas (Tarragona, 2012). Los participantes comparten historias que ilustran sus fortalezas en acción, el impacto que estas fortalezas han tenido en sus vidas y lo que hacen habitualmente para nutrirlas. Los participantes completan el ejercicio Mi mejor yo (**Seligman et al., 2006**). Se les invita a compartir con un compañero una historia que refleje un momento en el que mostraron "su mejor yo", es decir, un momento en que se sentían orgullosos de sí mismos (por ejemplo, un excelente desempeño durante una entrevista de trabajo). Se pide al compañero que escuche con atención para identificar las fortalezas personales en la historia relatada. Finalmente, se anima a los participantes a poner en marcha acciones concretas que ayuden a cultivar las fortalezas de carácter.

Tarea para casa: se pide que usen una de estas fortalezas principales de forma nueva y diferente todos los días durante una semana (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).

Sesión 8: Metas personales y propósito en la vida.

En esta sesión, se discute la importancia de definir el propósito de vida. El propósito en la vida representa una intención estable y generalizada para lograr algo que sea significativo para uno mismo y que conduzca a un compromiso con algún aspecto que va más allá de uno mismo (Damon, 2009). La primera tarea es que realicen el ejercicio de La máquina del tiempo.

Ejemplo sobre las instrucciones del ejercicio “La máquina del tiempo”:

Imagina que pasa el tiempo, tienes 100 años y puedes volver hacia atrás para hablar contigo mismo/a teniendo la edad que tienes ahora. Puedes darte tres consejos para hacer tu vida más feliz. ¿Qué tres consejos te darías?

Durante este ejercicio, los participantes comienzan a reflexionar sobre la esencia de vivir una vida fructífera y satisfactoria. En segundo lugar, se les pide realizar el ejercicio de Mi biografía:

Ejemplo sobre las instrucciones del ejercicio “Mi biografía”:

Imagina que al final de tu vida un editor decide publicar tu biografía. ¿Qué título le pondrías? Intenta reflejar en este título tus valores, tus fortalezas o lo que ha sido importante para ti en esta vida.
 Ejemplo: Madre Teresa de Calcuta: una vida de entrega a los demás.

Después de escribir, se anima a los participantes a compartir sus títulos con todo el grupo. Se les pide que describan lo que la biografía dice sobre sí mismos en términos de propósito (por ejemplo, ¿Por qué te gustaría ser recordado/a?) y de fortalezas personales. La conciencia del propósito vital facilita la puesta en marcha de acciones significativas y el establecimiento de relaciones que estén más alineadas con su sentido en la vida (Kashdan y McKnight, 2009). La segunda parte de esta sesión se centra en establecer objetivos congruentes con el propósito en la vida, pero definidos de forma más específica. El propósito es una construcción más grande que motiva a las personas a tener objetivos y que organiza esas metas para hacerlas más factibles (Steger, 2009). Se discuten los aspectos clave del establecimiento de metas (por ejemplo, fijar objetivos específicos, desafiantes y realistas, evaluar su consecución de forma constante, comprometerse con el objetivo) y las barreras para alcanzarlos (Locke y Latham, 1990). Los participantes reciben una hoja de trabajo para comenzar a definir sus objetivos en diferentes áreas (por ejemplo, salud, familia, trabajo, amigos, etc.) y se discuten las estrategias para manejar los posibles obstáculos en el logro de los objetivos (MacLeod, Coates y Hetherington, 2008).

Tarea para casa: se anima a los participantes a seleccionar uno o dos objetivos y planificar los pasos que deben seguir para alcanzarlos.

Sesión 9: Resiliencia.

El objetivo de la sesión es definir el concepto de resiliencia y describir sus aspectos clave. La resiliencia ha sido descrita como un concepto clave en la prevención del inicio y el mantenimiento de la depresión (Waugh y Koster, 2015). Al comienzo de la sesión se muestran algunos videos testimoniales de personas resilientes que enfrentan adversidades (por ejemplo, enfermedades graves, desastres naturales). Se exploran las características de estas personas resilientes siguiendo la investigación que se ha realizado sobre estas personas (Bonnano, 2004). Después, se les pide a los participantes que escriban sobre una pasada situación personal adversa en la que usaron un mecanismo de afrontamiento flexible. Trabajando en parejas inicialmente, y luego compartiendo sus reflexiones de manera grupal, se pide a los participantes que identifiquen los factores que probablemente les ayudaron a superar esos desafíos. Estos factores generalmente incluyen habilidades cognitivas, emocionales, sociales y de comportamiento. También se discuten los recursos externos o internos, como las fortalezas personales, el optimismo y la espiritualidad (Folkman y Moskowitz, 2000). Enfrentar la adversidad como un reto, encontrarle un sentido y manejar las emociones durante la adversidad también son elementos importantes de la resiliencia. Finalmente, los terapeutas concluyen que identificar y poner en marcha las fortalezas personales puede ser útil para enfrentar los desafíos de la vida. Se alienta a los participantes a recordar estas historias y los recursos (por ejemplo, fortalezas personales) que probablemente ayudarán a enfrentar las nuevas adversidades en el futuro. Para finalizar la sesión, se reproduce una canción conocida cuya letra hable sobre resiliencia (por ejemplo, Resistiré del Dúo Dinámico). Escuchar la letra de esta canción puede proporcionar sensaciones de esperanza y empoderamiento.

Tarea para casa: se pide que usen una de estas fortalezas principales de forma nueva y diferente todos los días durante una semana (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005).

Sesión 10: Prevención de recaídas.

Los terapeutas presentan la última sesión centrándose en cómo han cambiado los participantes y en la importancia de mantener esas mejoras. Se discuten las características de la recaída y se explora la forma de mantener los logros alcanzados. Para ello, se presenta una revisión de las técnicas aprendidas, centrándose en el amplio repertorio de actividades de psicología positiva que los participantes han aprendido. Los terapeutas enfatizan la importancia de continuar practicando las actividades que hayan sido más útiles para cada uno/a. Para cerrar la sesión, se invita a los participantes a leer sus cartas para los futuros participantes de todo el grupo. El objetivo final es ayudar a los participantes a analizar retrospectivamente los cambios que han experimentado durante este tratamiento y las principales estrategias que les ayudaron a recuperarse de la depresión. Es importante resaltar las habilidades aprendidas e identificar posibles dificultades futuras. Se refuerzan sus logros alcanzados y fortalezas de cada integrante y se promueve un sentido de ayuda mutua y pertenencia al grupo. En este punto de la sesión, los terapeutas revelan que los destinatarios de estas cartas no son otros participantes futuros, sino que son ellos mismos. Se les dice que deben conservar sus cartas en caso de que alguna vez necesiten leerlas de nuevo. Al final de la sesión, se celebra una graduación, un momento para reconocer y celebrar sus logros.

Cierre

Como se ha visto, la Intervención Psicológica Positiva Integrativa (IPPI-D) es un programa diseñado para nutrir los elementos de bienestar hedónico y eudaimónico, que busca reducir la depresión a través de la recuperación de un tono emocional positivo y la construcción de recursos psicológicos duraderos.



Referencias

Boehm, J., y Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2a. ed.). Estados Unidos: Oxford University Press.

Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59.

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.

Damon, W. (2009). *The path to purpose: How young people find their calling in life*. Estados Unidos: The Free Press.

Folkman, S., y Moskowitz, J. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9.

Gilbert, P. (2012). Depression: Suffering in the flow of life. En C. K., Germer y R. D. Siegel (Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. Estados Unidos: Guilford Press.

Kashdan, T., y McKnight, P. (2009). Origins of purpose in life: Refining our understanding of a life well lived. *Psychological Topics*, 18.

Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Estados Unidos: Penguin Press.

MacLeod, A., Coates, E., y Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: Results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9.

Neff, K., y Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57.

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.

Steger, M. (2009). Meaning in life. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2a. ed.). Estados Unidos: Oxford University Press.

Tarragona, M. (2012). Positive identities: Positive psychology and narrative practices.

Waugh, C., y Koster, E. (2015). A resilience framework for promoting stable remission from depression. *Clinical Psychology Review*, 41.