



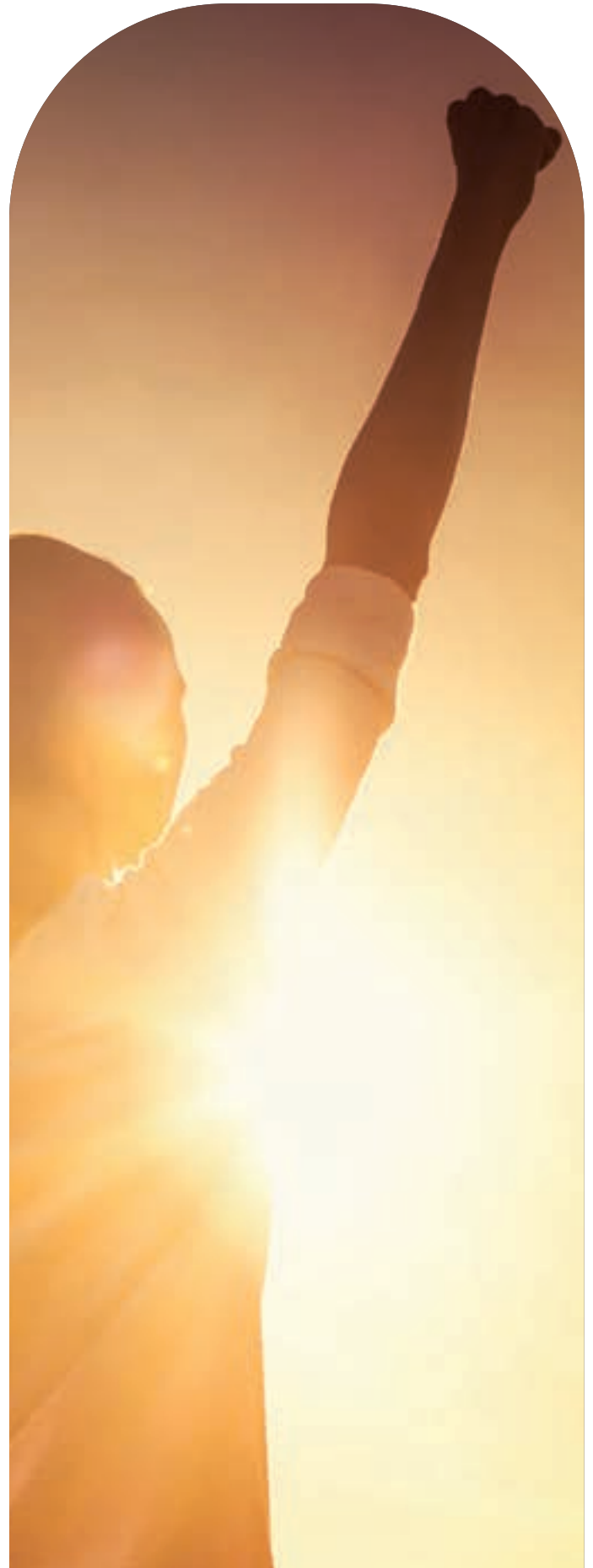
Psicoterapia positiva de Seligman

## **Tema 1. Breve historia del protocolo e introducción**

## Introducción

La psicoterapia positiva fue desarrollada por Tayyab Rashid, Martin Seligman y Acacia Parks en 2006 para tratar la depresión. El trastorno depresivo mayor es uno de los trastornos en los que más se han estudiado más las intervenciones positivas, debido a que este trastorno se caracteriza por una disminución de emociones positivas y un pobre bienestar psicológico.

Esta intervención se basa en el modelo de las tres vías de la felicidad de Seligman.



## 2. Modelo de las tres vías de Seligman

¿Cómo se define la felicidad? En su libro *Aprenda optimismo*, Martin Seligman (1998) propone un primer modelo definiendo las principales rutas a la felicidad. Esta propuesta no es tanto una teoría, sino una forma de estructurar la investigación realizada en este campo hasta el momento y de proyectarla hacia el futuro. Ofrece un panorama integrador desde los datos empíricos existentes sin indicar cuál debe ser el camino que con mayor probabilidad conduce al bienestar.

Seligman plantea que hay tres vías conducentes al bienestar:

1. **La vida placentera**, que hace referencia a la experiencia de emociones positivas en el pasado, presente y futuro. Está relacionada con los conceptos que ya planteaban los filósofos hedonistas, en donde la felicidad se encontraba en la satisfacción de los pequeños placeres del día a día. Es un tipo de felicidad que se experimenta a corto plazo.

Podríamos clasificar las emociones en tres tipos:

---

▶ **Emociones positivas en el pasado:** satisfacción por lo realizado, el orgullo y la serenidad. El recuerdo de estas emociones produce un estado de felicidad.

---

▶ **Emociones positivas relacionadas con el presente:** la satisfacción derivada de los placeres inmediatos, saboreo.

---

▶ **Emociones positivas sobre el futuro:** la esperanza, el optimismo, la fe y la confianza.

---



2. La vida comprometida, se refiere a acciones coherentes con los valores de las personas y con la práctica en la vida cotidiana de las fortalezas personales. Estas acciones tienen el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas, especialmente a largo plazo.



Por ejemplo, estudiar es una actividad que quizás no reporte mucho placer inmediato, pero que sin duda permite crecer y desarrollarse a largo plazo. Estudiar puede traer felicidad a largo plazo, pues nos ayuda a formarnos, a estar más preparados para afrontar el futuro, o para conseguir un mejor empleo o seguridad personal.

Esta segunda ruta está relacionada con los valores vitales, con la participación, la implicación y el compromiso en todas las facetas de la vida. La vida comprometida implica la identificación de los talentos y fortalezas personales, para así poder ayudarles a encontrar oportunidades para usar estas fortalezas más a menudo.

3. La vida significativa por su parte hace referencia al sentido vital y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo.



Por ejemplo, la vida con significado se refiere al uso de las propias fortalezas personales y talentos para servir a algo más grande e importante que uno mismo, como puede ser servir a la comunidad, a la familia, colaborar con la ciudad, con una asociación deportiva, con una asociación de beneficencia, etc. Una vida con significado produce satisfacción personal y la creencia de que uno ha vivido bien, independientemente del tipo de institución usada para expresarla.

### 3. Modelos integradores de bienestar

Años más tarde, Martin Seligman (2011) propuso ampliar su modelo de tres vías. El objetivo era plantear un modelo más integrador de bienestar. En general, todos los modelos integradores del bienestar humano plantean la existencia de elementos hedónicos (satisfacción de los placeres inmediatos) y eudaimónicos (bienestar relacionado con los valores, las fortalezas y el sentido de vida). Fue así como creó su influyente modelo de bienestar, el modelo PERMA, que es un acrónimo de cinco dimensiones: positividad (Positive emotions), involucramiento (Engagement), Relaciones positivas (Relationships), Sentido (Meaning), y Logro (Acomplishment). Seligman propuso este modelo para explicar los componentes básicos del bienestar humano, ampliando así su modelo anterior. La abreviatura PERMA se puede traducir como PRISMA (Tarragona, 2013):

- ▶ **Positividad:**  
aumentar las emociones positivas.

---

- ▶ **Relaciones interpersonales:**  
señala la importancia de nutrir las relaciones sanas y positivas con el entorno cercano.

---

- ▶ **Involucramiento:**  
se refiere a poner nuestras fortalezas en práctica con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas de flujo de conciencia.

---

- ▶ **Significado:**  
se refiere a implicarse en el sentido de la vida y el desarrollo de los objetivos que van más allá de uno mismo.

---

- ▶ **Metas Alcanzadas:**  
se refiere a establecer metas que nos motiven hacia objetivos personales significativos.

Por tanto, según este modelo, el bienestar se promueve, por un lado, a través de los aspectos hedónicos, mediante el incremento de las emociones positivas. Y, por otro lado, desarrollando relaciones interpersonales adecuadas, buscando la implicación en las cosas de la vida, cultivando la capacidad de otorgar sentido a la experiencia y definiendo metas significativas.

## Cierre

Como se ha visto, Seligman propuso un modelo para definir las vías a través de las que se puede incrementar la felicidad de las personas. A través de estos ingredientes o rutas de bienestar, Martin Seligman diseñó años después el primer programa de psicoterapia positiva para ayudar a las personas que sufren de depresión.



## Referencias

Seligman, M. (1998). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. México:Grijalbo.

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. España: Ediciones B.

Tarragona, M. (2013). *Psicología Positiva y Terapias Constructivas: Una Propuesta Integradora*. Terapia Psicológica.

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.