

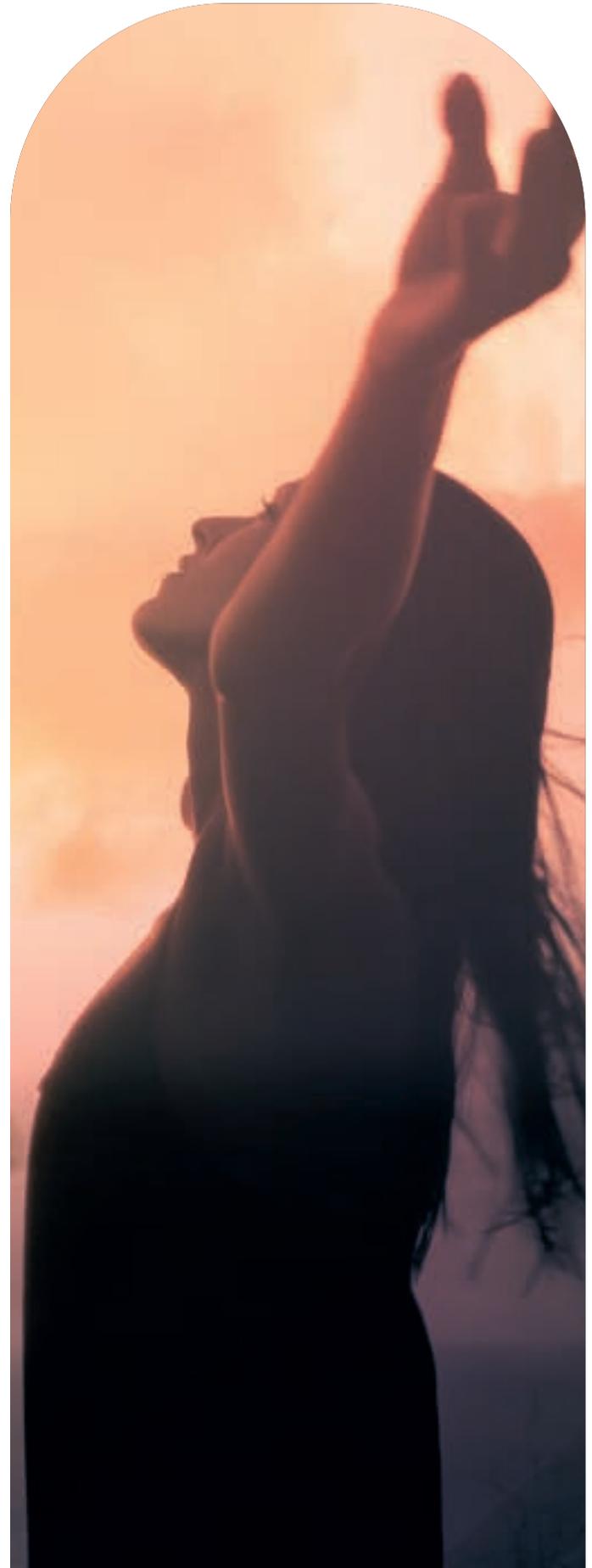


Psicoterapia positiva de Seligman

## **Tema 2. Protocolo de intervención**

## Introducción

La psicoterapia positiva de Seligman, Rashid y Parks (2006) fue diseñada siguiendo el modelo de las tres vías de la felicidad de Seligman (1998). Es decir, a través de la intervención se busca incrementar la frecuencia de las emociones positivas, así como trabajar sobre el compromiso con la vida y el sentido de la misma. El programa consta de 14 sesiones y puede desarrollarse en formato grupal o individual.



A continuación se presentará un breve resumen de cada una de las sesiones:

### ▶ Sesión 1: **Introducción.**

La falta de recursos positivos puede ser una causa que mantiene la depresión. La ausencia o falta de emociones positivas, fortalezas y significado mantienen la depresión y generan una vida vacía. En esta primera sesión se le explica al paciente las causas de la depresión y la importancia de reconocer y trabajar estos aspectos. En la explicación se destacan las causas relacionadas con un bienestar psicológico pobre considerando el modelo de las tres vías. Se establecen las normas de trabajo entre el terapeuta y el paciente y se delimitan las responsabilidades de ambos.

#### **Tarea para la siguiente sesión:**

el paciente debe escribir y describir sus fortalezas personales.

### ▶ Sesión 2: **Compromiso (Engagement).**

La sesión se dedica a identificar las fortalezas clave del paciente y discutir (o descubrir) sobre las situaciones en las que estas fortalezas le han ayudado con anterioridad (por ejemplo, “cuéntame un episodio en el que esa fortaleza te ha ayudado a resolver un problema”). Se presenta el modelo de las tres vías (placer, compromiso y significado) y se explican algunos datos que reflejan la importancia de trabajar en esos tres aspectos.

#### **Tarea para la siguiente sesión:**

completar el cuestionario VIA e identificar sus fortalezas insignia

### Sesión 3: Compromiso/placer.

En esta sesión se discute el despliegue de las fortalezas. Se anima al paciente a formular conductas específicas, concretas y alcanzables sobre el cultivo de fortalezas. Se trabaja sobre el papel de las emociones positivas en el bienestar.

**Tarea para la siguiente sesión:** el paciente empieza un diario de gratitud sobre las tres cosas buenas que le sucedieron durante el día y por las que da las gracias.

*Ejemplo sobre las instrucciones de este ejercicio:*

*Escribe tres cosas que sucedieron el día de hoy por las que das las gracias. No tienen que ser grandes cosas. Pueden ser pequeños momentos como un gesto de amabilidad de alguien, el o café de la mañana o el olor a ropa limpia. Cualquier cuestión que al recordarla te genere un o sentimiento de agradecimiento. Sé específico en tu agradecimiento. Evita caer en generalidades (por ejemplo, "gracias a la vida"). Realiza el ejercicio incluso en los malos días. Es ahí cuando notarás más su efecto.*

### Sesión 4: Placer vs. recuerdos negativos.

Se discute el papel de los buenos y los malos recuerdos en términos del mantenimiento de la depresión. Se anima a los pacientes a expresar sus sentimientos de ira y amargura, y los efectos que tiene sobre la depresión.

**Tareas para la siguiente sesión:** el paciente escribe sobre tres recuerdos negativos relacionados con sobre episodios de ira y cómo estos episodios lo ayudan a mantener la depresión.

## Sesión 5: Placer/engagement.

Se introduce el perdón como herramienta poderosa para transformar la ira y la amargura en sentimientos de neutralidad o emociones positivas.

**Tarea para la siguiente sesión:** escribir una carta de perdón describiendo una ofensa específica, las emociones relacionadas y la intención de perdonar al ofensor. La carta no se envía al ofensor.

### *Ejemplo sobre las instrucciones de este ejercicio:*

*El perdón es un tema importante, ya que puede tener un gran impacto en nuestra salud mental y emocional. A continuación, te proporcionamos algunas instrucciones para escribir una carta de perdón:*

**1. Identifica a la persona a la que quieres perdonar.** Esta puede ser alguien que te haya hecho daño en el pasado, o incluso a ti mismo si sientes que te has fallado en algún aspecto de tu vida.

**2. Escribe una carta de perdón.** Dedica unos minutos para escribirle a la persona que quieres perdonar. En esta carta expresa tus sentimientos y emociones, habla sobre cómo te ha afectado su comportamiento y lo que te gustaría que cambie en el futuro.

*Díle que le estás dando tu perdón y que estás dispuesto a olvidar la ofensa, dejar ir la situación.*

### **Olvidar la ofensa**

*Recuerda que perdonar a alguien no implica necesariamente recuperar la relación con esa persona, sino que estás liberando tus propias emociones negativas y abriendo la puerta a una vida más pacífica y saludable. El perdón es un proceso, por lo que es posible que necesites algo de tiempo hasta sentir que puedes perdonar completamente. Es importante que te cuides a ti mismo mientras trabajas en este proceso. Haz algo que te haga sentir bien contigo mismo/a.*

## Sesión 6: Placer/engagement.

En esta sesión se trabaja con la gratitud. Se explica cómo la gratitud genera recuerdos positivos sobre situaciones positivas que ocurren en el día a día y que podrían pasar desapercibidos.

**Tareas para la siguiente sesión:** escribir una carta de gratitud para alguien.

### *Ejemplo sobre las instrucciones de este ejercicio:*

*Piensa en una persona significativa para ti. Alguien que haya hecho tu vida algo mejor. Puede ser un familiar, un/a amigo/a, un/a profesor/a, o incluso alguien que pasa desapercibido pero que sus acciones hacen tu vida mejor o más fácil (por ejemplo, la persona que limpia los baños, la persona que te atiende en el súper, etc.). Escribe una carta de agradecimiento a esa persona. Sé concreto/a en tu agradecimiento. Especifica exactamente por qué das las gracias y cómo esa acción o la presencia de esa persona ha hecho tu vida mejor. Menciona cómo te sientes con ese acto.*

### Sesión 7: Placer/engagement.

Se sigue con las tareas sobre perdón y gratitud. Se discute el efecto del diario de gratitud. Se revisan las acciones que se están llevando a cabo para desarrollar las fortalezas.

**Tarea para la siguiente sesión:** continuar con el diario de agradecimiento y las acciones para desarrollar fortalezas.

## Cierre

Como se ha visto, en las primeras siete sesiones de la psicoterapia positiva se abordan fundamentalmente dos vías de bienestar: placer e involucramiento. Se trabaja el balance de las emociones positivas y negativas, incrementando la presencia de emociones positivas como la gratitud y gestionando mejor las emociones negativas como la ira y la amargura. Además, se identifican y desarrollan las fortalezas personales para llevar una vida más comprometida.



## Referencias

Seligman, M. (1991). *Aprenda optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Grijalbo.

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

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.