



Psicoterapia positiva de Seligman

Tema 3. Protocolo de intervención (II)

Introducción

La psicoterapia positiva, a diferencia de las terapias enfocadas en reducir los síntomas, se centra en identificar y promover los factores que contribuyen a la felicidad, el bienestar y el crecimiento personal de las personas. Se enfoca en los recursos y fortalezas de las personas en lugar de centrarse exclusivamente en sus debilidades y problemas. Esta corriente se basa en la premisa de que todos tenemos la capacidad de crecer y mejorar, y se enfoca en ayudar a las personas a desarrollar sus fortalezas y habilidades para alcanzar su máximo potencial.

El protocolo de psicoterapia positiva diseñado por Seligman y Rashid cuenta con 14 sesiones. Las primeras siete sesiones se centran en dos vías o rutas fundamentales para el bienestar: la vida placentera y la vida comprometida. *En esta segunda parte del protocolo se introduce el tercer elemento esencial para la felicidad humana: la vida significativa.*



A continuación se detalla la estructura de las sesiones:

Sesión 8: Significado/engagement.

Se invita al paciente a que pueda sentirse satisfecho con su vida (“sentir que es suficiente”) en lugar de buscar incansablemente maximizar el placer (“maximizar lo hedónico”). El ser humano tiende a sentirse insatisfecho por naturaleza. Sin embargo, la vida en sí misma, tal y como es actualmente, ya es valiosa. Los seres humanos son valiosos. La sesión se orienta a buscar esa satisfacción en las cosas que ya se tienen y a valorarse desde esa perspectiva (“soy suficientemente bueno”). Se anima a la satisfacción a través del compromiso en lugar de la maximización del placer de lo hedónico.

Tarea para la siguiente sesión: el paciente escribe formas de incrementar la satisfacción y a partir de esas ideas se desarrolla un plan de satisfacción.

Sesión 9: Optimismo y esperanza.

La investigación ha demostrado que el optimismo está relacionado con una serie de resultados positivos, como una mejor salud mental y física, mayores niveles de resiliencia y mejoras en las relaciones interpersonales. Scheier y Carver (1985) encontraron que las personas optimistas tienen un mejor ajuste psicológico. Seligman (2006) mostró que los participantes que recibieron entrenamiento en optimismo tuvieron una mejoría significativa en su bienestar emocional. En esta sesión, se guía al paciente a que piense cuando perdió algo importante, o cuando los planes no salieron como pensaba. Se le pregunta qué pasó cuando esa puerta se cerró: ¿se abrieron nuevas posibilidades o surgieron otras alternativas?

Tarea para la siguiente sesión: los pacientes identifican tres puertas que se cierran y tres puertas que se abren.

Ejemplo sobre las instrucciones de este ejercicio:

Haz una lista de tres pequeñas cosas cotidianas que te incomodan, algo que no saliera bien recientemente (por ejemplo, levantarte temprano, el tráfico en hora pico, etc.).

Anota el lado positivo para cada una de esas situaciones. Por ejemplo, "cuando hay tráfico aprovecho para prender la radio y escuchar mi música favorita o escuchar un podcast interesante".

Sesión 10: Engagement/significado.

Se trabaja con el amor y apego. Se trabaja con respuestas activas/constructivas.

Tarea para la siguiente sesión: retroalimentación activa-constructiva en el que el paciente es entrenado para responder activamente y de manera apreciativa a eventos positivos contados por otros.

Ejemplo sobre las instrucciones de este ejercicio: Existen cuatro formas de responder a las noticias positivas de los demás.

- **Constructivo-activo:** este estilo de respuesta implica una actitud positiva y proactiva hacia el problema o situación en cuestión. La persona que utiliza este estilo está dispuesta a tomar medidas para resolver el problema y busca soluciones prácticas y efectivas. Además, esta persona tiende a comunicarse de manera clara y directa, expresando sus opiniones y sentimientos de manera asertiva.

- **Constructivo-pasivo:** este estilo de respuesta implica una actitud positiva, pero menos proactiva que el estilo anterior. La persona que utiliza este estilo es optimista y se muestra cooperativa, pero espera que otros tomen la iniciativa para resolver el problema. Además, esta persona tiende a ser más reservada en la comunicación, expresando sus opiniones y sentimientos de manera más indirecta.

- **Destructivo-activo:** este estilo de respuesta implica una actitud negativa y agresiva hacia el problema o situación en cuestión. La persona que utiliza este estilo busca imponer su opinión a toda costa y puede ser crítica y hostil hacia los demás. Además, esta persona tiende a comunicarse de manera ofensiva, interrumpiendo a los demás y mostrándose poco receptiva a las ideas de los demás.

- **Destructivo-pasivo:** este estilo de respuesta implica una actitud negativa y evasiva hacia el problema o situación en cuestión. La persona que utiliza este estilo puede mostrar una actitud pesimista y pasiva, y evita tomar medidas para resolver el problema. Además, esta persona tiende a comunicarse de manera poco clara y ambigua, y puede tener dificultades para expresar sus sentimientos y opiniones de manera directa.

Las respuestas activo-constructivas son una serie de estrategias que se utilizan para mejorar la calidad de las interacciones sociales y aumentar el bienestar emocional tanto de la persona que recibe el mensaje como de quien lo envía. Estas respuestas se caracterizan por ser una forma activa y constructiva de responder a las noticias positivas de los demás, y no solo limitarse a la expresión de felicitaciones o a un simple reconocimiento verbal.

Las respuestas activo-constructivas suelen incluir:

- 1. Apropiación activa:** consiste en pedir detalles adicionales sobre la noticia positiva del otro y responder con entusiasmo.
- 2. Expresión de afecto:** consiste en responder con empatía y afecto hacia la persona que comparte la noticia positiva.
- 3. Reforzamiento social:** consiste en compartir la noticia positiva con otros y mostrarle al que la compartió que la noticia es importante y valorada por otros.
- 4. Proporcionar ayuda activa:** consiste en ofrecer ayuda práctica o recursos para apoyar el logro del objetivo que llevó a la noticia positiva.

En resumen, las respuestas activo-constructivas buscan mejorar la calidad de las interacciones sociales y aumentar el bienestar emocional de las personas involucradas, no solo mediante el reconocimiento verbal de las noticias positivas, sino también mediante acciones concretas y prácticas que apoyen el logro del objetivo.

Sesión 11: Significado.

Árbol familiar de las fortalezas. Se trabaja para reconocer las fortalezas de los miembros de la familia del paciente.

Tarea para la siguiente sesión: los pacientes invitan a sus familiares a responder el VIA y hacer un árbol familiar de fortalezas. Se les anima a discutir sobre las fortalezas.

Sesión 12: Placer.

Se introduce el saboreo como una forma deliberada del placer.

Tarea para la siguiente sesión: técnicas de saboreo.

Ejemplo sobre las instrucciones de este ejercicio:

La técnica del saboreo, también conocida como savoring, se refiere a la capacidad de disfrutar y apreciar plenamente las experiencias positivas de la vida, ya sean grandes o pequeñas, y de prolongar la emoción positiva asociada con ellas. Esta técnica fue desarrollada por el psicólogo Fred B. Bryant y sus colegas (2003).

La técnica del saboreo incluye varias estrategias, como la atención plena, la toma de conciencia, la gratitud, la reflexión y la comunicación. Por ejemplo, practicar la atención plena implica prestar atención plena y consciente a las sensaciones, emociones y pensamientos positivos asociados con una experiencia agradable. La experiencia agradable puede ser desde saborear un trozo de chocolate, una pieza de arte o un paisaje. La gratitud implica reconocer y apreciar los aspectos positivos de la experiencia mientras que la reflexión implica pensar en la experiencia y en cómo se relaciona con los valores y metas personales.

Sesión 13: Significado.

El regalo del tiempo. Los clientes toman conciencia del poder del regalo del tiempo. Formas de utilizar el tiempo para utilizar las fortalezas.

Tarea para la siguiente sesión: el paciente ofrece a su entorno el regalo de su tiempo empleando sus fortalezas: ayudar a una ONG, cuidar ancianos, pintar cuadros y regalarlos, etc.

Sesión 14: Integración.

La vida plena. Se discute la vida plena como integración del placer, el compromiso y significado. Se revisa el progreso logrado como consecuencia de las sesiones anteriores, así como los beneficios obtenidos.

Cierre

Como se ha visto, la psicoterapia positiva es un programa diseñado para nutrir las rutas del bienestar, cultivando la plenitud a través de una vida placentera, una vida comprometida y una vida significativa.



Referencias

Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health*.

Seligman, M. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. EUA:- Vintage.

Scheier, M., y Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*. Recuperado de <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>

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.