



Psicoterapia positiva de Seligman

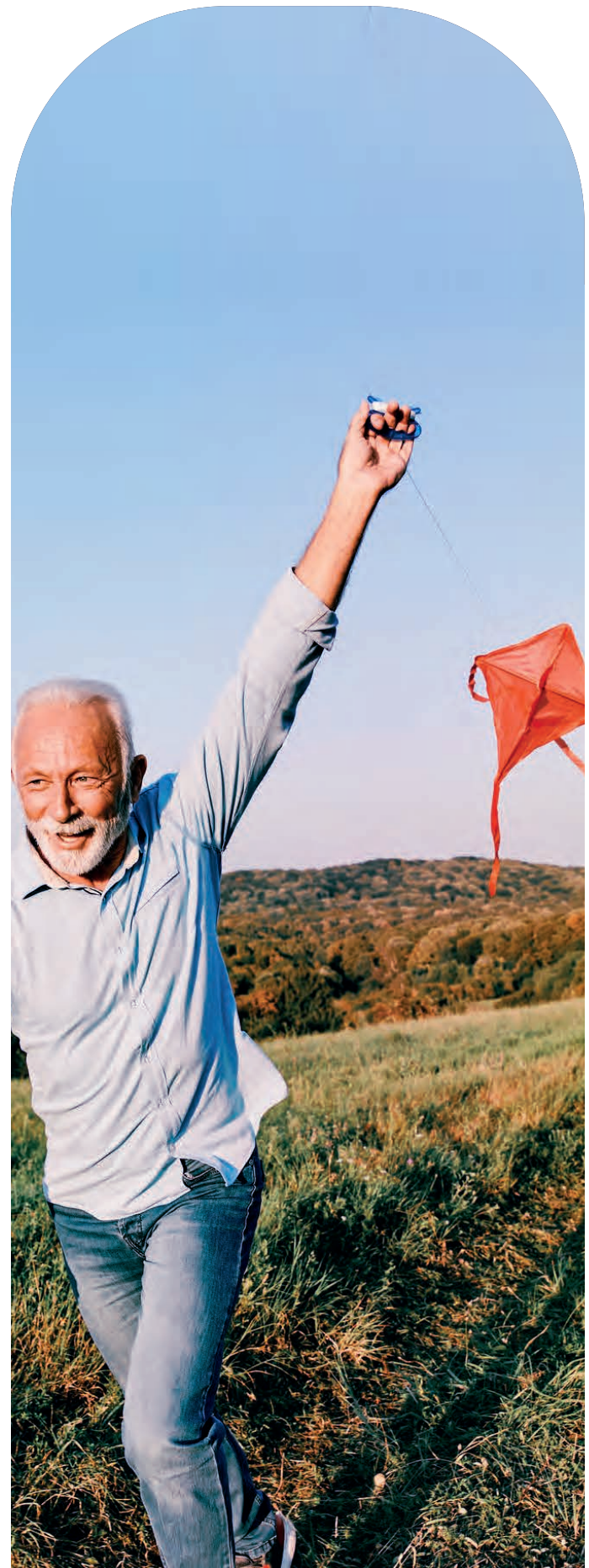
Tema 4. Estudios de validación

Introducción

¿Te pondrías en manos de un doctor sin la seguridad de que los tratamientos que aplica son válidos y seguros?

Seguramente, cuando acudimos al médico para tratar alguna dolencia física, confiamos en que el doctor puede proporcionarnos la mejor alternativa disponible para mejorar ese problema de salud. Por esta razón, la medicina cuenta con rigurosos métodos de investigación para avalar que las terapias y tratamientos que se aplican son científicamente eficaces.

Al igual que ocurre con la medicina, la psicología debe contar con esos mismos métodos rigurosos que permitan evaluar la eficacia y seguridad de los tratamientos psicológicos (Barlow et al., 2013). No debemos confiar en profesionales que no aplican tratamientos psicológicos basados en evidencia científica.




Por eso, contar con estudios de eficacia en los tratamientos psicológicos es importante (APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice, 2006). Existen varias razones que justifican la necesidad de estudiar y validar los nuevos tratamientos psicológicos:

-
- ▶ **Comprobar la efectividad del tratamiento:** los estudios de eficacia nos permiten comprobar si un tratamiento psicológico es efectivo para tratar determinados problemas o trastornos mentales. Esto es importante para asegurarnos de que el tratamiento que se está utilizando realmente funciona y está ayudando a las personas a mejorar.
-
- ▶ **Establecer estándares de calidad:** los estudios de eficacia también nos permiten establecer estándares de calidad para los tratamientos psicológicos. Al conocer cuáles tratamientos son más efectivos para tratar un problema específico, podemos asegurarnos de que los profesionales de la salud mental estén utilizando los tratamientos más adecuados y efectivos para sus pacientes.
-
- ▶ **Ayudar a la toma de decisiones:** los estudios de eficacia también pueden ayudar a los pacientes y sus familiares a tomar decisiones informadas sobre cuál tratamiento es el más adecuado para ellos. Al conocer los resultados de estudios de eficacia, los pacientes pueden sentirse más seguros al elegir un tratamiento en particular y pueden tener más confianza en su capacidad para mejorar.
-
- ▶ **Reducir el costo del tratamiento:** si conocemos qué tratamientos son más efectivos, podemos reducir el costo de los tratamientos ineficaces. Al elegir tratamientos efectivos, podemos asegurarnos de que los recursos se utilicen de manera eficiente y se reduzca el costo para el paciente y el sistema de salud en general.
-

En resumen, contar con estudios de eficacia en los tratamientos psicológicos es esencial para asegurarnos de que los tratamientos que se utilizan son efectivos, de alta calidad, ayudan a los pacientes a tomar decisiones informadas y reducen el costo del tratamiento.

Como con cualquier otro tratamiento psicológico, se realizaron algunos estudios de validación con la psicoterapia positiva de Seligman y colaboradores para comprobar así su eficacia.

2. Estudio con población general



En primer lugar, Seligman, Steen, Park y Peterson (2005) probaron la eficacia de varias intervenciones positivas aplicadas de forma aislada. Los participantes del estudio fueron adultos sin trastorno mental. Estos participantes fueron asignados aleatoriamente a uno de los cinco grupos experimentales. Cada grupo tenía asignado una intervención positiva: 1) escribir y entregar una carta de agradecimiento; 2) llevar un diario de gratitud; 3) utilizar sus fortalezas personales de un modo distinto; 4) escribir sobre experiencias de éxito; y 5) identificar y usar las principales fortalezas.

Los resultados del estudio indicaron que todos los grupos experimentales mostraron una mejora significativa en su bienestar psicológico en comparación con un grupo de control que no realizó ninguna actividad. Además, los participantes que continuaron realizando las actividades después del estudio reportaron mayores niveles de bienestar psicológico durante un seguimiento de seis meses.

En general, el estudio sugiere que la práctica de estas intervenciones positivas puede tener un impacto significativo en el bienestar psicológico y que estas actividades pueden ser efectivas para mejorar la calidad de vida de las personas.

3. Estudio de validación de un programa con pacientes subclínicos

Tras comprobar la eficacia de los ejercicios de manera aislada, Seligman, Rashid y Parks (2006) decidieron recopilar estas intervenciones en un único programa de varias sesiones que pudiera aplicarse en población con depresión clínica. Teniendo en cuenta el modelo de bienestar de los tres componentes para una vida plena (por ejemplo, vida placentera, vida comprometida y vida significativa), se diseñó el primer programa de psicoterapia positiva.

En un primer momento, se realizó un estudio con pacientes subclínicos, es decir, pacientes que sufrían de síntomas de depresión leve o moderada, pero que no alcanzaban criterios diagnósticos para depresión mayor. En este estudio los pacientes fueron asignados de manera aleatoria bajo dos condiciones: una de “intervención positiva” y otra de “control”. El estudio incluyó un seguimiento a un año. Se encontraron diferencias significativas entre ambas condiciones, indicando que los pacientes que habían recibido la intervención positiva mostraban menos síntomas de depresión y mayores niveles de bienestar que los pacientes en el grupo control. Además, se comprobó que estos resultados se mantenían tras el seguimiento de un año. cuando se realizan estudios de seguimiento.



4. Estudio de validación del programa con pacientes con trastorno depresivo mayor

Hasta el momento se había probado la eficacia del programa en población subclínica (leves síntomas de depresión), pero ¿sería la psicoterapia positiva eficaz también con los pacientes graves?

En un segundo estudio, Seligman, Rashid y Parks (2006) examinaron una muestra de personas con trastorno depresivo mayor. Se aplicó un tratamiento de 14 sesiones con intervenciones positivas. Desde el inicio se centró en la identificación y el trabajo de las potencialidades o fortalezas personales, así como en la reeducación de su atención y memoria. Esta intervención fue comparada con un grupo que recibió un tratamiento psicológico estándar (es decir, un tratamiento con componentes inespecíficos que suele aplicarse en los sistemas de salud mental) y otro grupo con ese tratamiento psicológico estándar más tratamiento farmacológico.

La intervención positiva demostró ser más eficaz para reducir los síntomas depresivos que el tratamiento psicológico estándar y el tratamiento psicológico con medicación. Además, también mostró ser más eficaz para mejorar los índices de funcionamiento global en comparación con las otras dos condiciones (ver figura 1).

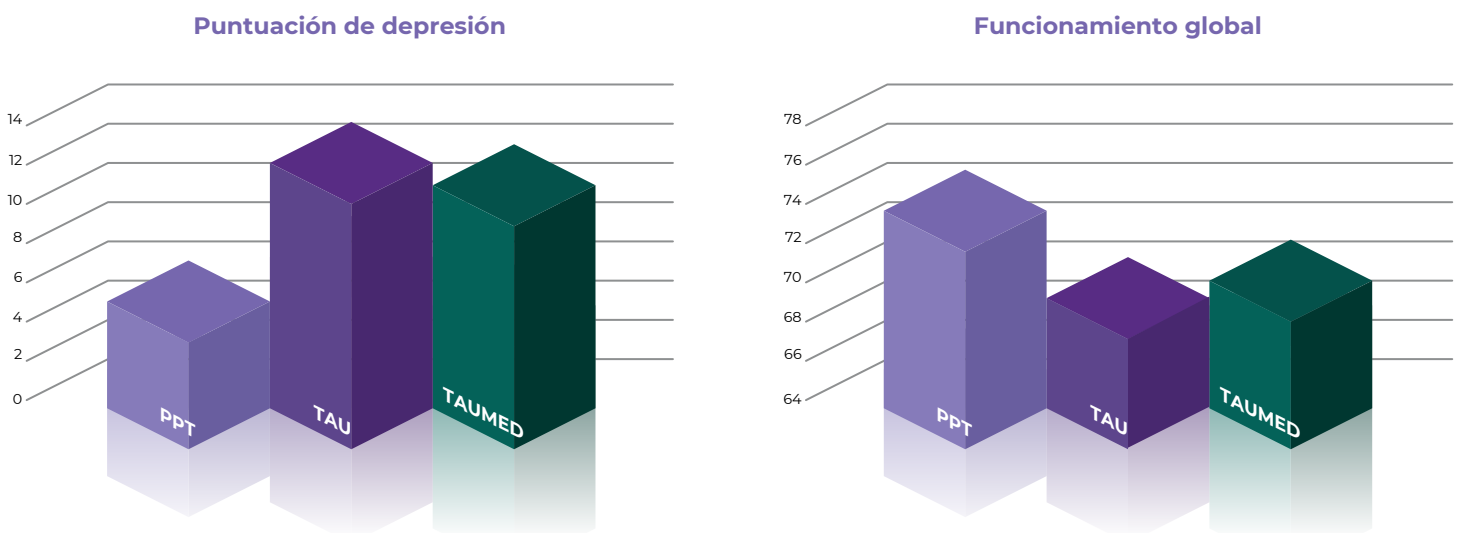


Figura 1. Resultados del estudio 2 (Seligman, Rashid y Parks, 2006).

Cierre

En conclusión, los estudios de validación sugieren que la psicoterapia positiva puede ser un enfoque efectivo y prometedor no solo para población general, sino para el tratamiento de problemas de salud mental y para promover el bienestar y la felicidad en general. Además, sus efectos parecen sostenidos en el tiempo, por lo que es una alternativa terapéutica muy interesante para el abordaje de la depresión.



Referencias

APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice (2006). **Evidence-based practice in psychology.** *The American psychologist*, 61(4), 271–285. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>

Barlow, D. H., Bullis, J. R., Comer, J. S., & Ametaj, A. A. (2013). **Evidence-based psychological treatments: an update and a way forward.** *Annual review of clinical psychology*, 9, 1–27. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185629>

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.