



Programas de intervención basados
en psicología positiva: Marco Teórico

TEMA 1. ¿Qué es la psicoterapia positiva?

Introducción

¿Qué es la psicoterapia positiva?

La psicoterapia positiva puede definirse como un modelo terapéutico enfocado en ayudar a los pacientes a reconocer y utilizar sus recursos internos para superar desafíos, comprender sus áreas de crecimiento y desarrollar un afrontamiento resiliente, así como lograr tener una mayor sensación de bienestar.

Seligman, Rashid y Parks (2006) ofrecen la siguiente definición de psicoterapia positiva:

“La psicoterapia positiva contrasta con las intervenciones estándar al enfocarse de forma prioritaria en aumentar el nivel de emociones positivas, el compromiso y el significado en lugar de enfocarse directamente en los síntomas psicológicos”.

La psicoterapia positiva no surge para posicionarse en contra de los planteamientos clásicos ofrecidos por orientaciones psicológicas anteriores, sino para dotar de herramientas complementarias a los psicólogos interesados en promover el bienestar de los pacientes.



2. Razones que motivan el nacimiento de la psicoterapia positiva

¿Por qué fue necesario el cambio de orientación de la psicoterapia clásica a una psicoterapia positiva? ¿No era suficiente con reducir la patología, el malestar o la discapacidad?

Hay muchas razones para defender la incorporación de intervenciones destinadas a mejorar el bienestar de las personas en las terapias habituales. Es probable que reduciendo problemas y síntomas, como ha venido haciendo hasta ahora la psicología clínica, mejoraremos también algunos aspectos del bienestar de nuestros pacientes. Pero ¿podríamos asegurar que, si reducimos la ansiedad, la depresión o la agresividad de un paciente, estamos al mismo tiempo incrementando su valentía, su optimismo o su capacidad de amar a otros? Estas dimensiones de malestar o bienestar pueden ser relativamente independientes y, por lo tanto, conviene que sean consideradas y tratadas de forma independiente. Necesitamos herramientas de intervención y evaluación independientes para abordar el malestar y el bienestar.

Algunas de las razones más importantes que justifican la necesidad de contar con intervenciones y modelos terapéuticos positivos para promover el bienestar son las siguientes:

▶ Avia y Vázquez, 2011

Las emociones positivas y negativas son relativamente independientes

▶ Diener y Seligman, 2004

En contra de lo que se suele creer, factores como el género, ingresos económicos, inteligencia, salud, localización geográfica, etc., tienen un peso muy pequeño en el bienestar de la gente

▶ Lyubomirsky, 2008

Aunque la felicidad está ligada a factores genéticos o a situaciones externas como las mencionadas en el punto anterior, hay una parte importante de nuestro bienestar que depende de las acciones que ponemos en marcha intencionalmente todos los días para ser algo más felices



3. Intervenciones positivas

Tomando como base los modelos de bienestar, en los últimos años se han empezado a implementar intervenciones que buscan desarrollar los recursos positivos de las personas y promover su crecimiento y bienestar, en lugar de centrarse en reducir sus síntomas y carencias (Lyubomirsky, 2008). Es en este punto en el que se diferencian claramente de las intervenciones tradicionales, más centradas en reducir o solucionar patrones problemáticos de los pacientes.

Estas intervenciones psicológicas positivas promueven emociones, comportamientos y/o pensamientos positivos, que traen consigo un aumento del bienestar a nivel individual o grupal (Parks y Biswas-Diener, 2013).

La teoría general de psicoterapia positiva afirma que se deben abordar tres principios básicos para permitir que esto suceda (Dobiała y Winkler, 2016):

Esperanza:

Los terapeutas no niegan la existencia de problemas o de malestar. Cuando el paciente verbaliza un problema o síntoma (por ejemplo, “me siento solo”, “me siento frustrado”, “he perdido mi trabajo”) reciben con calidez y apertura esa información y tratan de favorecer una visión esperanzada en el paciente.

Equilibrio:

Los síntomas negativos surgen cuando la persona no cuenta con estrategias de afrontamiento adecuadas y las principales áreas de la vida (por ejemplo, salud física, logros/actividades, entorno, futuro) están desequilibradas. La psicoterapia positiva busca activar los recursos positivos del paciente (por ejemplo, fortalezas) y enseñar nuevas herramientas que permitan recuperar ese equilibrio.

Verbalización:

Se alienta al paciente a hablar abiertamente sobre cualquier sentimiento negativo, desafío o síntoma al tiempo que se introduce nuevo vocabulario en positivo para hablar sobre sí mismo, los demás o la situación que vive.

Desarrollo de metas:

Se invita al paciente a enfocarse en el futuro, establecer metas positivas y visualizar los sentimientos positivos que desea cultivar, conectándolos con sus fortalezas únicas.

Un aspecto importante de las intervenciones positivas es que encajan bien en lo que la gente quiere para sí mismas: **tener una mejor vida.**

En los últimos años se han desarrollado intervenciones orientadas a incrementar diversos aspectos del bienestar psicológico: optimismo, satisfacción vital, bienestar eudaimónico, entre otros. Aunque todavía es pronto para perfilar guías de intervención estructuradas, la evidencia sobre su eficacia tiene ya un notable peso. Los estudios muestran que las intervenciones positivas pueden aumentar el bienestar de forma significativa (Parks y Schueller, 2014; Quoidbach, Mikolajczak y Gross, 2015). La mayor parte de la investigación acerca de la eficacia de las IPP se ha realizado en población general no clínica

(Wood y Tarrier, 2010), permitiendo así conocer sus efectos en el funcionamiento normal. Sin embargo, se han publicado diversas revisiones que han mostrado que las intervenciones positivas reducen de manera significativa los síntomas depresivos y aumentan el bienestar tanto en muestras no clínicas como clínicas (Bolier et al., 2013; Sin y Lyubomirsky, 2009; Weiss et al., 2016). Además, todas las revisiones han mostrado que los cambios generados por las intervenciones positivas se mantienen en el tiempo cuando se realizan estudios de seguimiento.

Psicoterapia positiva: programas multicomponente



Como hemos visto anteriormente, las intervenciones positivas aisladas, como el diario de gratitud, la identificación de fortalezas o el establecimiento de metas, son eficaces y útiles para incrementar el bienestar de los pacientes. Además de este tipo de intervenciones aisladas (Seligman et al., 2005) se han empezado a crear programas de intervención multicomponente para abordar diversas patologías (Schuller y Parks, 2012; Seligman et al., 2006). Estos programas combinan varias intervenciones positivas para abordar diferentes dimensiones del bienestar, como por ejemplo, las emociones positivas, las fortalezas, el sentido de vida, o las relaciones positivas. Estos programas se aplican en varias sesiones (8 a 15 sesiones) y cuentan con protocolos claros de aplicación.

Entre los beneficios de la psicoterapia positiva (Rashid y Seligman, 2013), se encuentran:

-
- ▶ **Empodera al paciente.** La psicoterapia positiva tiene un fuerte énfasis en ayudar al individuo a examinar sus fortalezas, habilidades y capacidades de manera positiva, aumentando su sentido de empoderamiento y dominio sobre las diferentes áreas de su vida, así como su capacidad para manejar desafíos y situaciones o experiencias negativas. El papel del terapeuta en la relación paciente-terapeuta es alentar al individuo a descubrir las cosas en sus propios términos.
-
- ▶ **Equilibrio.** Ayuda a entender que la vida es compleja donde bueno y malo conviven, ayudando a las personas a encontrar el equilibrio que necesitan para aceptar todas las partes de ellos mismos. Todos los seres humanos somos complejos, tenemos muchas cualidades y fortalezas, pero también somos débiles, cometemos errores y hacemos daño a las personas que queremos. La psicoterapia positiva permite entender las relaciones personales desde esta perspectiva, entendiendo que las personas con las que nos relacionamos pueden equivocarse, cometer errores como nosotros también lo hacemos. Pero, al mismo tiempo, también tienen fortalezas y aspectos más amables que en ocasiones vale la pena recordar. Esta integración de habilidades, debilidades, virtudes, vulnerabilidades y fortalezas ayuda a construir una perspectiva más equilibrada en lugar de reducir a las personas únicamente a sus síntomas o desafíos.
-
- ▶ **Mejor ajuste a las preferencias de los pacientes.** Uno de los motivos más importantes por los que es necesario seguir investigando la psicoterapia positiva es poder expandir el número de intervenciones eficaces disponibles para abordar los problemas psicológicos. Las psicoterapias han avanzado considerablemente, y actualmente contamos con un buen abanico de opciones terapéuticas para abordar distintas patologías. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no todos los pacientes son iguales. Los pacientes tienen sus propias expectativas, necesidades y preferencias y es importante ajustar los tratamientos psicológicos a esas demandas. La investigación ha mostrado que los terapeutas que pueden ajustar mejor sus intervenciones a las preferencias y necesidades de los pacientes son más eficaces. Es importante contar con herramientas para aquellos pacientes que prefieran un enfoque más positivo a su realidad y situación.
-



Mejor gestión de las expectativas y los resultados de la terapia. Con una mayor conciencia de las capacidades, fortalezas y habilidades personales, el individuo puede comprender su viaje hacia la salud mental y cómo puede mejorarlo. Como resultado, las expectativas de la terapia se manejan mejor y las personas ven el resultado de la psicoterapia positiva como algo más que la mera eliminación de síntomas o sentimientos negativos.

De forma progresiva ha ido aumentando el número de estudios que analizan la eficacia de diferentes modalidades de estos programas de psicoterapia positiva en diversas muestras clínicas (Carr et al., 2013). Por ejemplo, se ha explorado su eficacia en el tratamiento de:

- Depresión
- Trastornos psicóticos
- Ansiedad social
- Conductas suicidas
- Deshabitación tabáquica
- Trastorno límite de la personalidad

Cierre

Sin duda, existen razones suficientes para seguir explorando la aplicación de la psicología positiva dentro del ámbito terapéutico. Sus beneficios han sido ampliamente avalados en los últimos años. Los programas de psicoterapia positiva se han expandido considerablemente en la última década y su aplicación en diferentes contextos clínicos y patologías está mostrando muy buenos resultados. Es necesario seguir investigando sus beneficios en comparación con otros modelos terapéuticos ya existentes para poder así expandir el número de terapias disponibles para nuestros pacientes.



Referencias

- Avia, M., y Vázquez, C. (2011). *Optimismo inteligente* (2ª. ed.). España: Alianza Editorial.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*. Recuperado de <http://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Carr, A., Finneran, L., Boyd, C., Shirey, C., Canning, C., Stafford, O., y Burke, T. (2023). The evidence-base for positive psychology interventions: a mega-analysis of meta-analyses. *The Journal of Positive Psychology*. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2168564>
- Diener, E., y Seligman, M. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science*.
- Dobiała, E., y Winkler, P. (2016). 'Positive psychotherapy' according to Seligman and 'positive psychotherapy' according to Peseschkian: A comparison. *International Journal of Psychotherapy*.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Estados Unidos: Penguin Press.
- Schueller, S., y Parks, A. (2012). Disseminating self-help: Positive psychology exercises in an online trial. *Journal of Medical Internet Research*.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., y Gross, J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*.
- Rashid, T., y Seligman, M. (2013). *Positive Psychotherapy*. En R. Corsini y D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (10a. ed.). Estados Unidos: Cengage.

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

Seligman, M., Steen, T., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*.

Sin, N., y Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly metaanalysis. *Journal of Clinical Psychology*.

Weiss, L., Westerhof, G., y Bohlmeijer, E. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: a meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*.

Wood, A., y Tarrier, N. (2010). Positive Clinical Psychology: a new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*.

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.