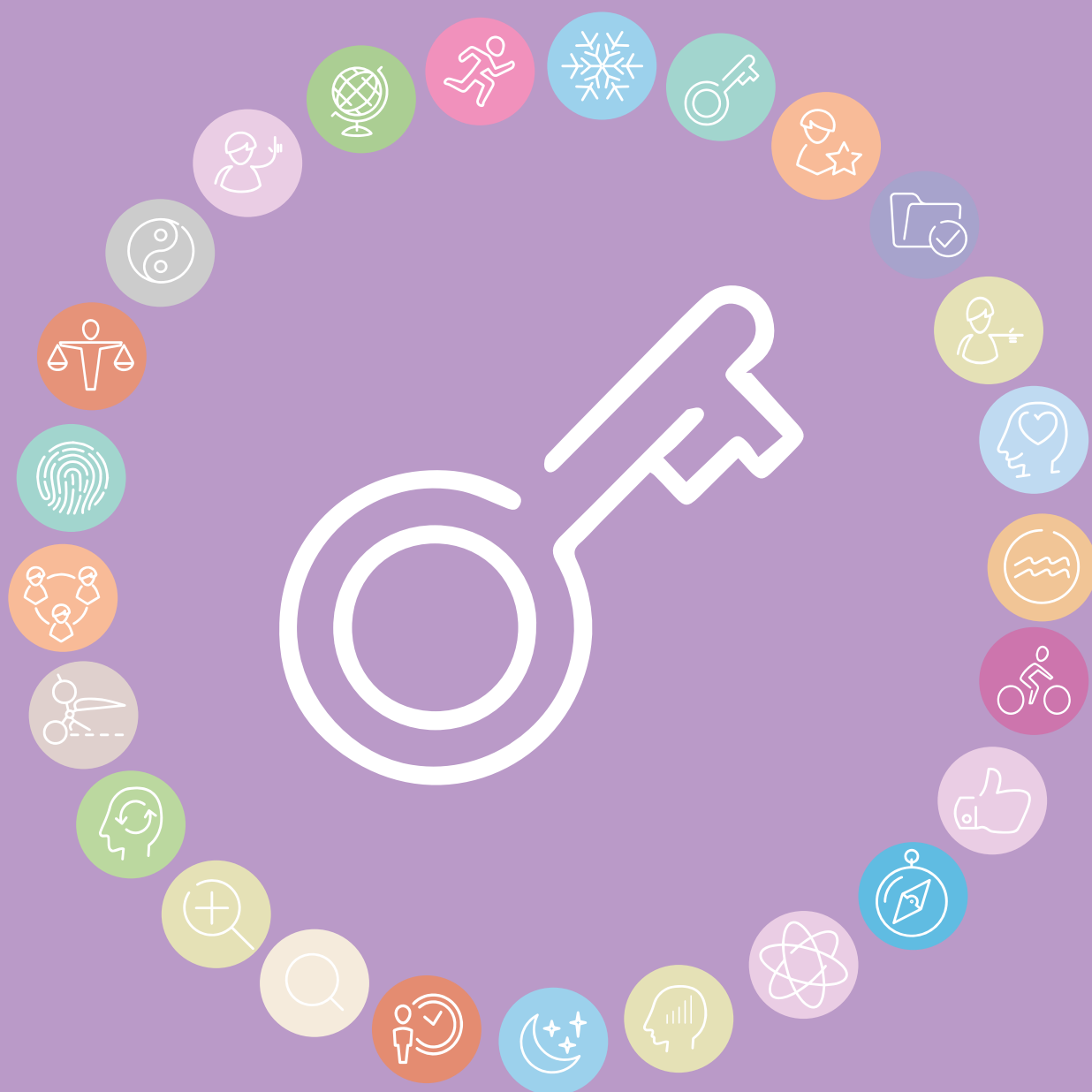


PSICOTERAPIA POSITIVA

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva



Colegio Oficial
de Psicólogos
de Madrid

Grupo de Psicología
Positiva Aplicada

PSICOTERAPIA POSITIVA

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva



**Grupo de Psicología
Positiva Aplicada**

EDITA: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
Cuesta de San Vicente 4, 6ª planta, 28008 Madrid
Teléfono: 91 541 99 99 Fax: 91 559 03 03
Web: www.copmadrid.org

Depósito Legal: M-34117-2017

ISBN: 978-84-87556-82-1

IMPRIME: Huna Soluciones Gráficas, S.L.

PSICOTERAPIA POSITIVA

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva



Autores de la Guía

Coordinadora: Dafne Cataluña

**Autores: Ana González, Arturo Gracia, Dafne Cataluña,
Elisa Lorenzo, Elisa Planchuelo, Emmanuel Rava, Esther Muñoz,
José Manuel Araque, José Manuel Huesca, M^a. Dolores Roperó,
María Aparecida Ramos, María Esther Brox, María Lozano,
Mario Puente, Miryam Casillas, Raquel De La Orden,
Rocío Navarro, Rosa Becerril y Vanesa Navero.**



Índice

Presentación	7
Introducción	9
Fichas de Trabajo para síntomas:	
1. Alexitimia	17
2. Anergia	19
3. Angustia	21
4. Ansiedad	23
5. Apatía	25
6. Autocrítica	27
7. Baja autoestima	29
8. Déficit de atención	31
9. Desesperanza	33
10. Distraibilidad	35
11. Embotamiento afectivo	37
12. Estrés	39
13. Fatiga	41
14. Hipervigilancia	43
15. Hipocondría	45
16. Impulsividad	47
17. Irritabilidad	51
18. Rencor	53
19. Tristeza	55
20. Vacío existencial	57
21. Vergüenza	59
Referencias	61
Bibliografía consultada	62
Bibliografía recomendada	63



PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

Esta Guía supone la continuación en la apuesta del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid por la edición de proyectos vinculados con la Psicología Positiva.

Como muestran los autores de esta Guía, la Psicología Positiva pone a disposición de los psicólogos de todos los ámbitos y, especialmente del sanitario, herramientas muy útiles para la evaluación y un lenguaje más constructivo en la comunicación con el cliente.

La Psicología Positiva incide en la necesidad de que la psicoterapia trabaje centrándose en las fortalezas y competencias, y no tanto en los déficits, con modelos avalados científicamente. Esta Guía se basa en el Modelo de Fortalezas Equilibradas, validado con población española.

Junto a lo anterior, y en un momento como en el que estamos viviendo donde la promoción de una buena praxis profesional de la Psicología es fundamental, considero esencial la elaboración de libros y guías dedicadas sólo a la mejora de la calidad de los servicios profesionales de los psicólogos.

Como psicólogos tenemos la obligación ética de actualizar nuestros conocimientos y evolucionar de la mano de nuestra preciada ciencia, la Psicología. Esperamos que esta Guía contribuya a la mejora de los conocimientos de los colegiados y les resulte útil en su trabajo diario.

Fernando Chacón Fuertes
Decano-Presidente
Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid



INTRODUCCIÓN DE LA GUÍA

Este proyecto tiene como objetivo general crear un compendio de ejercicios que sirvan al psicólogo clínico o sanitario para poder ejercer su función desde el marco de la Psicoterapia Positiva.

La iniciativa surge en la clase de Integración de la Psicología Positiva y la Psicología Clínica que realizamos en el Curso de Experto en Psicología Positiva (CEPP), donde un grupo de 17 psicólogos han decidido poner su mejor saber hacer para crear un proyecto en base al aprendizaje cooperativo.

Nuestro propósito inicial es sencillo, crear fichas intuitivas de trabajo del síntoma que sirvan de apoyo y complemento al trabajo clínico que desarrolle el psicólogo. Estas fichas, y el modelo en el que se basa, permiten al psicólogo trabajar como clínico utilizando un lenguaje constructivo basado en las fortalezas y recursos del paciente, y no tanto en sus debilidades.

En esta introducción nos parece imprescindible realizar una aclaración. La Psicología Positiva constituye una forma diferente de enfocar el cambio, basándonos en las fortalezas y no tanto en las debilidades. Es por tanto una opción muy atractiva para diferentes profesiones que se han sentido muy conectadas con este enfoque, como es el caso de maestros, educadores, médicos, aquellos que gestionan equipos, etc.

Este manual no está indicado para el uso por parte de estas categorías profesionales, está dedicado exclusivamente al uso de psicólogos, por una sencilla razón, el contenido es útil para el trabajo del síntoma, y por definición un síntoma es la “manifestación reveladora de una enfermedad” (Fuente: RAE), son los especialistas en salud mental quienes por formación y titulación tenemos legalmente la función de abordar el malestar psicológico. Hecha esta aclaración, la Psicología Positiva puede ser de gran ayuda para la promoción del bienestar psicológico en ausencia de síntomas para muchas otras profesiones, por eso disponen de otros materiales.

Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

¿Qué es la Psicoterapia Positiva?

Seligman, Rashid, y Parks (2006) definen la psicoterapia positiva (PPT) como un “tratamiento psicológico que reduce los síntomas de un funcionamiento negativo, y que además desarrolla el engagement y las emociones positivas. Es diferente de las intervenciones para la depresión porque pone el foco en las emociones positivas y el engagement en lugar de ponerlo en los síntomas depresivos”.

En relación a los objetivos y contenidos de trabajo desde la Psicoterapia Positiva podemos encontrarnos con diferentes opiniones, desde los que han encontrado efectos muy positivos en el trabajo del síntoma solo con ejercicios de PsiPos, hasta aquellos que consideramos que es mejor acogido por el paciente/cliente y más efectivo a largo plazo una intervención combinada en la que la estrategia consista en trabajar primero el malestar psicológico y tras ello el fomento del bienestar y el crecimiento personal/profesional.

Para este fin, una de las fuentes principales de recursos para la elaboración de las fichas son las fortalezas personales, elemento que suele trabajarse de forma transversal en muchos de los procesos de psicoterapia positiva.

Las fortalezas las definimos como comportamientos (pensamientos, emociones y conductas) que experimentamos de forma natural en diferentes grados y son susceptibles de mejora (entrenamiento). Nos hacen sentirnos más auténticos, facilitan obtener un rendimiento óptimo y mejoran los niveles de vitalidad (energía) cuando se utilizan con equilibrio en un determinado contexto u objetivo.

Otros autores las definen como “una capacidad preexistente de comportarse, pensar y sentir que es auténtica y energizante para la persona, y permite un funcionamiento, desarrollo y rendimiento óptimos” (Linley, A. 2008).

El modelo en el que nos hemos basado para escoger una clasificación de fortalezas es el de **Fortalezas Equilibradas**, modelo validado mediante una herramienta de evaluación gracias al trabajo de Jesús Alvarado (Departamento de Metodología de la UCM) y el equipo de psicólogos del Instituto Europeo de Psicología Positiva. Pueden consultarse los datos de fiabilidad y utilidad de la herramienta: **Test Fortalezas Equilibradas**.

La clasificación final conseguida en la validación con población española es la siguiente:

Legado	Carisma	Curiosidad	Universalismo
Honestidad	Cooperación	Aceptación	Valentía
Innovación	Positividad	Calidad	Equidad
Crecimiento	Manejo emocional	Directividad	Persistencia
Humor	Organización	Conocimiento emocional	Apreciación de la Belleza
Armonía	Perdón	Compromiso	Análisis
Gratitud	Vitalidad		

A lo largo de la Guía el lector podrá enlazar los resultados del Test de Fortalezas Equilibradas del paciente con los síntomas que experimente, por eso en cada ficha hemos resalta-do la fortaleza y el nivel de presencia de esa fortaleza con el que el síntoma se relaciona.

Para entender la naturaleza de las Fortalezas en cada nivel disponemos de esta tabla:

Nivel de Presencia de cada Fortaleza			
Universalismo	Sabes que el cuidado del medio ambiente y la ecología son necesarios pero no son una preocupación frecuente para ti	Das importancia a cuidar el mundo, protegerlo de las agresiones medioambientales y a ser amable con los seres vivos que habitan en él	Das mucha importancia a cuidar el mundo, el medio ambiente y los seres vivos que habitan en él. Tus hábitos son coherentes con tus creencias y eso implica que en ocasiones puedas ver afectado tu propio bienestar o comodidad personal en pro de tu conciencia ecológica
Armonía	Te cuesta mantener la tranquilidad y la serenidad, hay situaciones o aspectos que con frecuencia te alteran y te sacan de tu equilibrio emocional	Experimentas equilibrio emocional, no sueles alterarte, mantienes la calma y la serenidad	Sueles estar en calma incluso en las situaciones más difíciles, no te perturbas con casi nada
Perdón	No sueles dejar atrás con facilidad emociones como el rencor cuando te han hecho daño, te cuesta perdonar con facilidad	Dejas atrás con facilidad emociones negativas como el rencor cuando te han hecho daño. Puedes sentir una emoción negativa inicial pero dura poco tiempo, no se llega a convertir en rencor, dejas pasar lo sucedido aunque hayas tomado decisiones que te protejan en un futuro	Perdonar es una cualidad natural en ti, lo haces casi sin darte cuenta, te quedas con lo bueno y en ocasiones esta facilidad para olvidar no te ayuda a poner límites a quienes te hacen daño de forma reiterada
Positividad	Eres realista, contemplas lo bueno pero también lo malo de lo que ocurre y sabes que lo negativo suele ser más frecuente que lo positivo	Tras contemplar tanto lo bueno como lo malo, lo positivo y lo negativo, eliges con más frecuencia quedarte con lo bueno y ver el vaso medio lleno	Prefieres quedarte con lo bueno que te ocurre, eres una persona positiva y a veces puedes desviar tanto la atención de lo malo que no le dedicas un tiempo para modificarlo
Humor	No sueles bromea con frecuencia y te cuesta encontrar el lado divertido de lo que te ocurre	La alegría y la risa forman parte de tu vida cotidiana, te ayudan cuando es necesario afrontar situaciones tensas o complicadas y con ella rebajas la tensión	Siempre tienes ese toque de humor que ameniza cualquier conversación o que logra romper la tensión, aunque a veces no entiendan tus bromas lo cierto es que te sientes bien haciéndolas

Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Cooperación	Prefieres trabajar solo/a, aunque pueda que trabajes bien en equipo sueles ser más efectivo y fluir más cuando lo haces en soledad	Sueles colaborar, cooperar codo a codo, y sentir que los miembros de tus proyectos o equipos suman fuerzas para lograr un objetivo común	Cuando trabajas con otras personas sueles estar pendiente de que todos participen, te gusta conseguir un objetivo con el esfuerzo de todos y te sientes a gusto y relajado/a al trabajar en equipo
Apreciación de la Belleza	Te consideras una persona práctica, la belleza es algo destinado a los artistas	Disfrutas de la visión, escucha o en definitiva percepción de elementos que te resultan bellos. Experimentas una conexión especial con los sentidos	Con frecuencia conectas con tus sentidos y disfrutas plenamente de cosas tan sencillas como una canción, una puesta de sol o un olor agradable. Hay veces que puedes llegar a embelesarte de tal forma que pierdas un poco el foco de lo que
Gratitud	Sabes que te ocurren cosas buenas pero eso no implica que debas sentirte agradecido por ellas	Sientes que la vida te sonríe en pequeños y grandes detalles y sientes gratitud por ello	Dar las gracias es muy frecuente en ti y no solo las das sino que las sientes. Te consideras una persona afortunada por las cosas buenas que te ocurren, aunque sean pequeños detalles
Organización	Te gusta improvisar, vivir el momento presente más que tener todo previsto y organizado	Tienes una gran habilidad para prever lo que va a ocurrir y estar preparado/a ante las diferentes posibilidades	Ante cualquier proyecto, ya sea un viaje, una comida, una reunión, un examen... calculas todos los posibles imprevistos, te gusta la sensación de tenerlo todo bajo control y ser una persona bien preparada
Calidad	Eres de las personas que piensan que si quieres un buen trabajo es mejor que no lo hagas perfecto. Prefieres hacer las cosas y terminarlas antes que estar pendiente de todos los detalles	Buscas y disfrutas con el trabajo bien hecho. Pones el esfuerzo para ver un buen resultado	Miras con lupa todos los detalles de los trabajos que haces, te gusta que queden perfectos y no te importa el tiempo que te lleve, lo importante no es el esfuerzo, lo importante es el resultado
Carisma	Te cuesta detectar los puntos fuertes que tienen los demás y ayudarles a crecer desde aquello en lo que son buenos	Sueles caer bien y enganchar en tus relaciones. Se te da bien detectar los puntos fuertes, el valor que aportan los demás y ayudarles en su crecimiento y superación	Aportar tu conocimiento y habilidades para ver crecer a los demás es muy placentero para ti. En ocasiones puedes llegar a focalizarte tanto en conseguirlo que puede afectar a tu energía personal y al tiempo que dedicas a tu propio bienestar

Legado	Tus objetivos se centran en conseguir cosas en el momento presente, no te gusta plantearte metas muy a largo plazo. Además consideras que es difícil dejar huella en el mundo, transformarlo para conseguir un futuro mejor	Disfrutas al dejar huella, involucrarte en proyectos con un impacto a largo plazo da un sentido a lo que haces en tu día a día	Tu Lei Motiv es aportar algo bueno al mundo en el que vives, ya sea apoyando a personas o en proyectos más grandes. Involucrarte en proyectos que dejen una huella significativa te permite sentir un propósito en lo que haces
Curiosidad	Prefieres estar en tranquilidad y sin muchas novedades o cambios, la estabilidad y lo conocido son elecciones habituales en ti, no necesitas el cambio para motivarte	Buscas la novedad, disfrutas al descubrir lo desconocido y prefieres variar de proyectos o tareas para motivarte. Es probable que te guste variar en tus lecturas, viajas a lugares diferentes, probar comidas distintas... en definitiva te atrae el cambio	Necesitas estar descubriendo cosas constantemente. Es probable que te guste variar en tus lecturas, viajas a lugares diferentes, probar comidas distintas... en definitiva te atrae el cambio. Por eso si te mantienes mucho tiempo estancado en un mismo sitio o haciendo lo mismo durante un periodo largo de tiempo pierdes el interés por lo que estás haciendo y necesitas cambiar para volverte a motivar
Innovación	Sigues los protocolos que te marcan casi al pie de la letra. Te sientes con seguridad cuando no te sales de norma establecida, porque las normas están para seguirlas	Se te da bien innovar, plantearte hacer algo diferente, tanto en relación a ideas como en relación a objetos. Tienes la mente abierta y flexible a cualquier posibilidad porque sabes que por muy extrañas que en un principio puedan parecer las ideas algunas al final llevan a buen puerto	Se te da bien innovar, plantearte hacer algo diferente, tanto en relación a ideas como en relación a objetos. Te cuesta seguir los protocolos que te marcan porque tienes la habilidad para ver las enormes posibilidades que hay además de lo que marca el protocolo
Aceptación	Tu persistencia es muy alta, intentas conseguir lo que te propones tantas veces como sea necesario hasta conseguirlo porque conformarte no es una opción para ti aunque el esfuerzo o el coste emocional sea elevado	Cuando has intentado algo en varias ocasiones y no lo has conseguido sabes identificar cuándo es mejor aceptar la situación que luchar contra ella, lo cual no implica resignación sino sabiduría al saber poner límites a la perseverancia	Aceptas el destino tal cual viene y no luchas contra él, sabes que no serviría de nada.

Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Conocimiento emocional	Desconoces bastantes emociones que sientes, no le pones un nombre concreto ni sabes qué función pueden tener	Sabes identificar emociones y darles un significado, es decir, conoces su sentido o función	Eres muy consciente de lo que sientes en cada momento, te detienes a percibirlo, etiquetarlo y entenderlo. Esto hace que en ocasiones le dediques mucho tiempo, y que algo que podría pasar desapercibido para otros para ti adquiere un significado especial
Manejo emocional	No conoces muchas herramientas y técnicas para manejar tus emociones, tanto agradables como desagradables. Prefieres evitar sentir o pensar en ellas para que no te afecten tanto	Conoces herramientas y técnicas para sacar partido a tus emociones, sean agradables o desagradables, esto no implica no sentirlas, sino que cuando las sientes las comprendes y las transformas en una información útil, esa transformación te permite dar una utilidad positiva a cualquier emoción y te ayudan a mejorar en algún sentido	Tienes una gran habilidad para manejar tus emociones, utilizar estrategias para transformar tanto las emociones agradables como las desagradables en algo constructivo. Al conocer en ti esa habilidad, cuando en contadas ocasiones no lo consigues, puedes llegar a enfadarte contigo por no conseguirlo y recriminarte no haber utilizado lo que sabes que funciona
Compromiso	Las palabras se las lleva el viento, por eso no puedes contar con que lo que se dice se cumpla siempre. Es importante cumplir con lo prometido pero no esencial y en ocasiones la situación no lo hace posible	Cumples con lo que prometes, das valor a aquello con lo que te has comprometido y haces todo lo posible por cumplirlo	Cumples siempre con lo que dices, la palabra es un valor y le das mucha importancia tanto a lo que dices tú como a lo que los demás te dicen y se comprometen. Esta característica hace que los demás se fíen completamente de ti pero en ocasiones te trae decepciones porque los demás no son tan comprometidos con la palabra como lo eres tú
Equidad	La equidad y la justicia social son utopías imposibles de alcanzar porque son subjetivas, no hay leyes universales que nos digan qué es y qué no es equitativo	Das importancia a que las partes sean tratadas de forma igualitaria y te sientes bien cuando has sido equitativo	Das mucha importancia a que las partes sean tratadas de forma igualitaria y te sientes mal cuando no has sido todo lo equitativo que te hubiera gustado o cuando ves que alguien está siendo tratado injustamente

Honestidad	Consideras que la verdad no siempre es posible, hay que tener en cuenta muchas variables como el daño que puede hacerse a los demás o las consecuencias negativas de ser totalmente franco, por eso eres sincero cuando, tras valorar pros y contras, consideras que el beneficio supera al coste	Te expresas con claridad, franqueza, sinceridad y al mismo tiempo con tacto	Te consideras una persona franca y sincera, sin tapujos, para ti la verdad es siempre la mejor opción y no le hace falta maquillajes ni envoltorios
Valentía	El miedo ante lo desconocido o lo complicado puede llegar a afectarte y en ocasiones incluso inmovilizarte. Ante los grandes retos puedes quedarte en el parálisis del análisis	Superas con facilidad el miedo que sientes al afrontar situaciones complicadas y/o desconocidas. Te gusta dar un paso adelante y pasar a la acción	No sientes miedo al afrontar situaciones complicadas y/o desconocidas. Te gusta dar un paso adelante y pasar a la acción sin darle demasiadas vueltas
Persistencia	Te cuesta ser constante en los objetivos y metas que te planteas. Comienzas con muchas ganas y motivación que al tiempo se agotan y decides dejarlo para dedicarte a otra cosa	Das lo mejor de ti para conseguir lo que te propones, con constancia a pesar de las dificultades, y con la capacidad para ser flexible y saber cuándo es mejor aceptar que la perseverancia tiene un límite	Das lo mejor de ti para conseguir lo que te propones, con mucha constancia a pesar de las dificultades, y lo intentas las veces que sea necesario, da igual lo que te cuesta y la energía que te lleve, siempre hay una opción para conseguirlo, lo demás lo consideras una actitud en cierta forma conformista
Vitalidad	Te sientes con poca energía, motivación y concentración para realizar las actividades diarias. Puedes llegar a sentirte embotado/a y con falta de ideas	Sientes energía, motivación y concentración para realizar lo que te propones. Te consideras una persona alegre y vital	Sientes mucha energía, motivación y concentración para realizar lo que te propones. Te consideras una persona muy alegre y vital. Necesitas estar activo/a para desgastar toda la energía que sientes y que se acumula si haces algo para liberarla
Crecimiento	Estás estancado/a, inmovilizado/a y sin muchas opciones para mejorar o por lo menos tú no las contemplas	Disfrutas al involucrarte en retos que supongan un desafío personal o profesional y que te den la sensación de superación o evolución	Disfrutas al involucrarte en retos que supongan un desafío personal o profesional y que te den la sensación de superación o evolución, por eso cuando has alcanzado una meta ya estás pensando en la siguiente, no sueles descansar y tener temporadas sin objetivos presentes

Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Directividad	Te adaptas bien a lo que surja, sueles preferir seguir a alguien con iniciativa que tener que tomar las riendas de una situación	Tiendes a asumir el control de las situaciones, confías en tus propias capacidades y diriges la acción de otras personas para conseguir un objetivo	Tiendes a asumir el control de las situaciones, confías en tus propias capacidades y diriges la acción de otras personas para conseguir un objetivo. Sueles acabar haciendo tú las cosas porque sabes que no hay nada como hacerlo uno mismo, te gustaría delegar pero no has encontrado la forma para que al hacerlo estés en tranquilidad y con la confianza de que el resultado será adecuado
Análisis	Prefieres actuar a pensar y analizar cada una de los detalles y opciones	Te tomas tu tiempo para pensar y examinar la situación y las diferentes posibilidades antes de tomar una decisión o actuar, no te gusta tener que decidir sin pensar, para ti es más confortable tener tiempo para meditar una respuesta	Te tomas tu tiempo para pensar y examinar la situación y las diferentes posibilidades antes de tomar una decisión o actuar, no te gusta tener que decidir sin pensar, para ti es más confortable tener tiempo para meditar una respuesta y cuando no lo tienes puedes llegar a bloquearte por la presión del tiempo

¿Es efectiva?

La PPT ha demostrado ser efectiva en la mejora de diferentes estados, a continuación pondremos algunos ejemplos que ilustran esta afirmación:

Algunos autores concluyen que la Psicoterapia Positiva aporta herramientas prácticas válidas (Duckworth, A. Steen, T. & Seligman. M.; 2005) y ser efectiva en el tratamiento de episodios depresivos, disminuyendo de forma significativa síntomas depresivos e incrementado la felicidad (Seligman, Steen, y Peterson, 2005).

Fredrickson (1998) demostró que las emociones positivas inducidas en laboratorio disipan las emociones negativas con mayor rapidez, en estudios con otros colaboradores (Tugade y Fredrickson, 2004) encontró efectos positivos en la salud cardiovascular, e incluso observaron que mediaban en la resiliencia, ya que ayudaban a las personas a encontrar un significado a situaciones estresantes que habían vivido.

En relación al agradecimiento, Emmons y McCullough (2003) encontraron que fomentar el agradecimiento con ejercicios específicos influye de forma positiva en el estado de ánimo, el optimismo y una mayor conexión con otras personas.

Agradecimientos

Como coordinadora del Curso de Experto en Psicología Positiva, quiero agradecer a los alumnos de la Promoción 2016-2017 la ilusión por querer implicarse en este proyecto con el esfuerzo que ello implica para juntos contribuir al legado de aportar un marco de trabajo más estandarizado y común a la psicoterapia positiva en particular y a la psicoterapia en general.

Dafne Cataluña Sesé
Coordinadora de la Guía

1. Alexitimia

La alexitimia se relaciona con un bajo nivel de Conocimiento Emocional (PP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Lupa Emocional	
Objetivo	Aumentar la atención hacia la percepción y el reconocimiento de diferentes emociones en los demás y en sí mismo. De este modo estaremos fomentando el desarrollo de la Fortaleza del Conocimiento Emocional.
Descripción	<p>Desarrollaremos la técnica en cuatro fases diferenciadas de entrenamiento.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mostraremos a la persona a través de dibujos micro-expresiones de siete tipos: tristeza, enfado, sorpresa, miedo, asco, desprecio, felicidad.2. Mostraremos a la persona a través de fotografías de una persona real los mismos tipos de micro-expresiones.3. Mostraremos a la persona a través de imágenes de video cómo la persona cambia de una expresión neutra a cada una de las siete micro-expresiones citadas sucesivamente.4. Animaremos a la persona a que sea ella la que realice las expresiones y las asocie a una emoción. Para ello podrá observar su cara en un espejo para poder reconocerla. Posteriormente haremos una grabación en video de sus expresiones para que podamos analizar la formación de la micro-expresión en el rostro. <p>* En cada una de las fases guiamos a la persona hacia el reconocimiento de cada micro-expresión y tratamos de que ella las reconozca en sí mismas.</p> <p>* Podemos complementarlo con breves textos que ejemplifiquen cada una de las emociones asociadas a los siete tipos de micro-expresiones. Con el objetivo de que la emoción se condicione a la micro-expresión.</p>
Conclusiones	<p>Tratamos de acercar a la persona al reconocimiento de la expresión facial desde imágenes sin vida y en una sola dimensión a imágenes de personas reales y en movimiento.</p> <p>Con ello buscamos que preste atención a los cambios faciales que se producen cuando se expresan emociones y que de esta manera adquiera una mejor diferenciación entre ellas.</p> <p>Para complementar la técnica y cuando esté bien afianzado este reconocimiento en los demás, pasaremos a realizarlo con ella misma. De este modo, acercamos a la persona a la práctica in vivo y a analizar la emoción asociada.</p>
Tiempo	4 sesiones diferenciadas de entre 5 y 15 minutos máximo.
Materiales	<ol style="list-style-type: none">I. Dibujos de micro-expresiones emocionales.II. Fotografías reales de una misma persona con las mismas micro-expresiones.III. Imágenes de vídeo grabadas de la persona de la fotografía con la formación de las micro-expresiones.IV. Un espejo.
Autor	M ^a Dolores Roperó. Origen: Material del CEPP 2016/17

2. Anergia

| *La anergia se relaciona con un bajo nivel de Vitalidad (PP).*



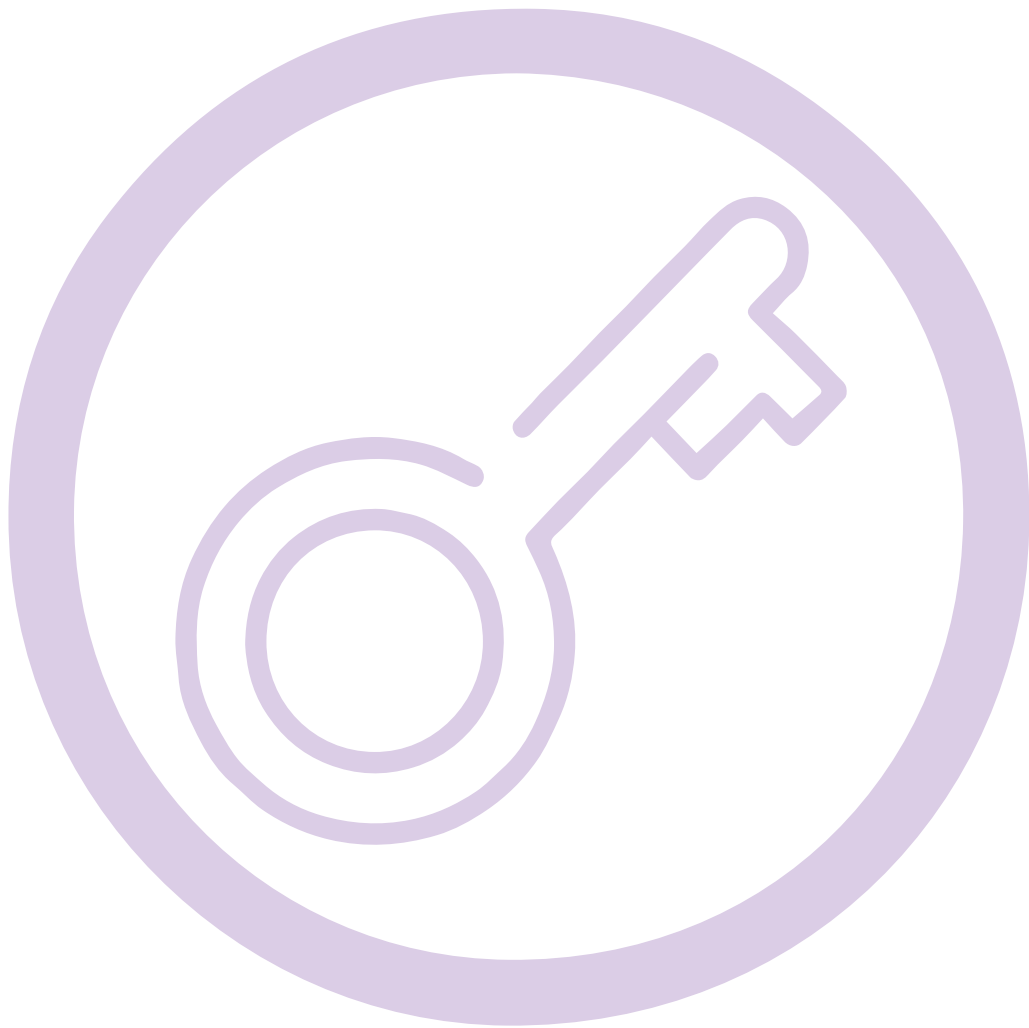
Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Modelo ACCRE	
Objetivo	Con esta técnica se busca que la persona reconozca de donde proviene este estado de falta de energía y a partir de un análisis general de ello, logre encontrar la forma de revitalizarse.
Descripción	<p>Seguiremos los pasos del modelo ACCRE (acontecimientos, creencias, consecuencias, rebatimiento y energía) pidiendo al paciente que logre realizar este proceso de comenzar por el hecho puntual y a partir de un análisis de sus creencias, lograr ver cómo esto le afecta, y de qué forma puede contrarrestar este estado. Esta técnica puede utilizarse en forma de esquema, de manera escrita, o realizar el camino de manera oral.</p> <p>Para comprender mejor cómo utilizar el acrónimo este es un ejemplo extraído de Seligman (2002):</p> <ul style="list-style-type: none">• A: Mi marido y yo salimos a cenar por fin solos después de tener el bebé y nos pasamos toda la noche discutiendo por tonterías.• C: ¿Qué nos pasa?. Se supone que iba a ser una cena romántica. He leído que tras el nacimiento de un hijo se rompen muchos matrimonios, parece que nos encaminamos en esa dirección.• C: sentí profunda tristeza y decepción y sentimientos de pánico. Mi marido intentaba cambiar de estado de ánimo pero yo casi no podía ni mirarle.• R: Quizá esté siendo poco realista, es difícil sentirse romántica si no has dormido más de tres horas seguidas en la última semana y te preocupa si te gotean los pechos. Y una mala cena no significa el divorcio. Hemos pasado por situaciones peores y acabamos sintiéndonos mejor.• E: Empecé a sentirme mejor y a centrarme más en mi marido, le hablé de mi preocupación por los pechos y nos reímos. Decidimos considerarlo una cena de prueba y volver a salir la siguiente semana.
Conclusiones	Ampliando el campo de visión del paciente, le damos más información sobre su estado de fatiga, y a su vez lo acercamos a los recursos con los que cuenta para disminuir su fatiga y recuperar niveles óptimos de energía.
Tiempo	Variable.
Materiales	No son necesarios.
Autor	Emanuel Rava. Origen: Seligman, M. (2005)

3. Angustia

La angustia se relaciona con un bajo nivel de Manejo Emocional (PP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Algo útil, algo de color y algo bonito	
Objetivo	Introducir artificialmente un distractor externo, que permita cambiar el foco de la atención de la obsesión a otro elemento.
Descripción	Invitamos a la persona a que, cuando se sienta angustiada y/o obsesionada, busque alrededor algo útil, algo de un color determinado (por ejemplo, verde) y algo bonito. Puede repetir este ejercicio varias veces y añadir una frase de agradecimiento a cada uno de los objetos que vaya identificando.
Conclusiones	Se consigue distraer a la persona y con ello modificar los pensamientos obsesivos de ese momento por otros pensamientos neutros que harán cambiar su estado de angustia.
Tiempo	Se repite el ejercicio tantas veces como los pensamientos obsesivos aparezcan.
Materiales	Objetos que tenemos a nuestro alrededor.
Autor	Elisa Lorenzo. Origen: Luc Isebaert (2005)

4. Ansiedad

La ansiedad se relaciona tanto con un bajo nivel de Manejo Emocional (PP) como con altos niveles de fortalezas como el Análisis o la Organización (MP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

El Mantra	
Objetivo	Disponer de un recurso que permita el control de la ansiedad en una situación estresante.
Descripción	<p>Explicamos a la persona que un “mantra” es una palabra o una frase que tenga sentido para ella y lo asocie a un estado de bienestar.</p> <p>Puede tomarla de un refrán, una canción, una película, libro, etc. siempre y cuando tenga para ella un significado especial.</p> <p>Es importante que se familiarice tanto con la expresión que se convierta en parte de sí, y para ello se deberá seguir una rutina: practicar durante diez minutos, dos veces al día, recitando el mantra, bien en voz alta o para sí.</p> <p>Después, cuando tenga que enfrentarse a una situación que le provoque ansiedad, podrá utilizarla como forma de relajarse.</p>
Conclusiones	El mantra funciona a modo de activador de un estado emocional positivo que ayuda a evitar la escalada de malestar en una situación generadora de ansiedad.
Tiempo	10 minutos, dos veces al día.
Materiales	No se necesitan
Autor	Mario Puente. Origen: Matthew. D. Selekman (2005)

5. Apatía

La apatía se relaciona principalmente con un nivel bajo de Curiosidad (PP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Consulta con el sabio que hay dentro de uno mismo	
Objetivo	Este ejercicio invita a la persona a repasar los diferentes aspectos de su vida permitiéndole concretar qué cosas podría cambiar para sentirse más satisfecha, y por tanto generar una motivación.
Descripción	<p>Proponemos a la persona que se relaje y que visualice que han pasado muchos años y que con el tiempo se ha convertido en una versión más vieja y más sabia de sí misma. Entonces le invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">-Examinando su vida ¿qué es lo que más le gusta de su existencia tal como la ha vivido?- ¿Hay algo que querría no haber hecho?- ¿Hay algo que le querría haber hecho?-¿Qué se imagina que sus seres queridos valoran de la vida que ha llevado?- Si quisiera aumentar el grado en que su vida actual refleje las respuestas que acaba de dar, ¿cuál sería un pequeño paso que podría dar?
Conclusiones	Cambiar el enfoque mirándose uno mismo como alguien ya experimentado y sabio que revisa la propia vida tiene un efecto provocador que ayuda a rescatar las motivaciones con los que crear una vida con sentido, puesto que la apatía y la falta de sentido suelen ir muy unidos.
Tiempo	Entre 15 y 30 minutos.
Materiales	No se necesitan.
Autor	Mario Puente. Origen: Ivonne Dolan (2003)

6. Autocrítica

| *La autocrítica se relaciona con un nivel alto de Calidad (MP).*



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Lista de elogios	
Objetivo	Identificar y reforzar cualidades personales positivas.
Descripción	<p>Se pide a la persona que haga una lista de DIEZ ELOGIOS que haya recibido alguna vez a lo largo de su vida. No tiene que estar de acuerdo con ellos, simplemente que los haya recibido.</p> <p>Después se le pide que puntúe del 1 al 10, siendo el 1 indicativo de que no se lo ha creído nada en absoluto, y 10 que se lo ha creído totalmente.</p> <p>Posteriormente se dirige una visualización en que se le pide que imagine qué sería diferente en su vida si creyese cada elogio 1 o 2 puntos más de lo puntuado.</p> <p>Se sugiere que los elogios sean recientes, pero si la persona encuentra dificultades para ello, puede remontarse incluso a la infancia.</p>
Conclusiones	Entrar en contacto con elogios recibidos y dar valor a ese reconocimiento recibido por parte de otros ayuda a cuestionar las creencias negativas sobre uno mismo propias de una baja autoestima.
Tiempo	20 minutos.
Materiales	Papel y lápiz.
Autor	Mario Puente. Origen: Marga Herrero de Vega (2010)

7. Baja Autoestima

Una baja autoestima es un concepto muy amplio, que podría relacionarse con varias fortalezas en diferentes niveles. Si nos centramos en que las personas con baja autoestima tienden a no valorar su persona, el Universalismo PP se materializa en dificultades para identificar y expresar el amor hacia uno mismo, valorar los puntos fuertes y sentirnos orgullosos de ellos.



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Amarse a uno mismo	
Objetivo	Analizar los hábitos que nos llevan a criticarnos, rechazarnos o despreciarnos a nosotros mismos.
Descripción	<p>Cogemos una hoja de papel y en la parte superior escribimos la pregunta: ¿Que me impide amarme a mí mismo? Damos 10 minutos para escribir todas las respuestas que se nos ocurran.</p> <p>Una vez hemos terminado de anotar, leemos todo lo que hemos escrito y analizamos que condiciones son las que vinculamos al amor, que meritos queremos conseguir, que modelos queremos alcanzar. Quizás tengamos la impresión de que actuamos con nosotros mismos más como un contable que como una persona que ama. ¿Cómo te hace sentir ese trato hacia ti? ¿Te has tomado tiempo alguna vez para escuchar la voz interior que te dice lo que te perjudica esta falta de amor?</p> <p>Para finalizar cogemos otra hoja de papel y escribimos una carta a nosotros mismos, comenzando como una carta normal, con fecha y el saludo de costumbre</p> <p>Querido yo mismo...</p> <p>Y escribe una carta tan franca y sincera como te sea posible, imagina que escribes a tu más viejo amigo con el deseo de mejorar la relación que tienes con él. En esta carta puedes expresar todo lo que quieras, preguntas, ideas, sentimientos, problemas, planes... expresa el papel que te gustaría que el amor tuviera en tu vida ¿te gustaría que el amor tuviera mayor espacio en tu existencia? ¿Cómo puedes empezar a amarte a ti mismo? ¿Cómo podrían beneficiarse de ello también las personas que hay en tu vida? Cuando hayas dicho todo lo que tenías que decir, termina con algún final adecuado y firma con tu nombre. No debes enseñar esta carta a nadie.</p> <p>Luego reflexionamos:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo me he sentido al realizar las diferentes tareas?• ¿tengo la sensación de que ha mejorado la relación conmigo mismo?• ¿Cómo puedo mantener viva esta relación conmigo mismo? ¿necesito estar más en soledad? ¿más contacto con la naturaleza?
Conclusiones	Considerar que no debemos tratarnos a nosotros mismos ni mejor ni peor que al resto de personas de nuestra vida.
Tiempo	55-60 minutos.
Materiales	Papel y lápiz.
Autor	Rocío Navarro. Origen: Vopel, K. (2005)

8. Déficit de Atención

En el Déficit de Atención cuesta mantener la concentración en un único objeto. En el modelo de fortalezas se ve representado en una Apreciación de la Belleza poco presente (PP).



Psicoterapia Positiva

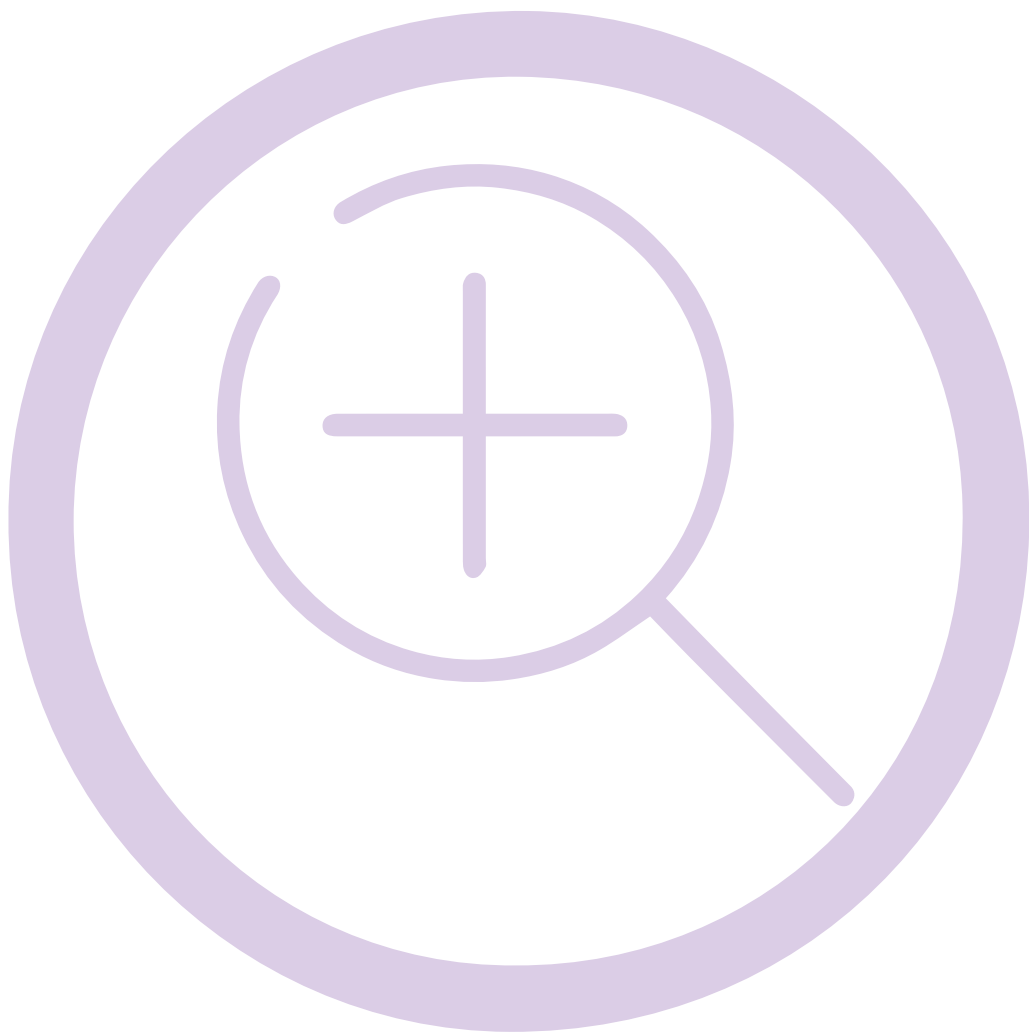
Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Saboreo	
Objetivo	Aumentar la atención y centrarse en una tarea concreta.
Descripción	Potenciar el flow a través del saboreo: prestar una atención plena y consciente de un alimento utilizando los 5 sentidos. Podemos comenzar por sentir el peso del alimento en nuestra boca, la textura, percibir las formas, sentir la dureza al morderlo o si es blando y jugoso, así como todos los matices del sabor
Conclusiones	Al centrarse en un momento o situación concreta disminuimos la habituación a la multitarea y vivimos con intensidad pequeños momentos que aportan bienestar
Tiempo	Entre 5 y 15 minutos
Materiales	Un alimento
Autor	Myriam Casillas



9. Desesperanza

La desesperanza puede vincularse con la fortaleza de la Positividad en un nivel poco presente (PP), de forma que esperamos que no ocurran cosas buenas, nos quedamos con una lectura empobrecida donde resaltamos lo malo que nos ocurre.



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

El Día Ideal	
Objetivo	Con esta técnica se busca potenciar el optimismo de la persona haciéndole visualizar sucesos futuros factibles, realistas, que pueden incrementar su nivel de bienestar y energía.
Descripción	<p>Se pide que empiece a describir por escrito ese día ideal con todo nivel de detalle. La descripción se inicia desde que se despierta hasta que finaliza el día y se acuesta. Se le pide que escriba, hasta el más mínimo detalle, de aquellas cosas que le gustaría que sucedieran y que le generan bienestar. Lo comparte con el terapeuta que le va ayudando a tomar conciencia de las sensaciones, pensamientos y acciones que conllevan los elementos de su día ideal. Una vez terminada su exposición, se le pide que identifique 3-5 sucesos que ha descrito en su día ideal y que piensa podría incorporar en su rutina diaria a lo largo de la siguiente semana. Se concreta un plan de acción, recogiendo ¿Que va hacer?, ¿Cómo?; ¿cuándo?; ¿con quién?...</p> <p>A lo largo de la siguiente semana, se pide que anote, según vaya introduciendo esos elementos, pensamientos y emociones experimentadas tras la actividad. Reflexionar sobre los beneficios del cambio.</p>
Conclusiones	Incorporar elementos en nuestra vida que permiten visualizar un futuro más positivo, introduciendo pequeños cambios en nuestra rutina, permitirá aumentar la motivación, reducir la fatiga.
Tiempo	Una sesión de 1 hora, y el plan de acción se va revisando de manera semanal para comprobar los cambios obtenidos.
Materiales	No son necesarios.
Autor	Ana González-Quirós. Origen: Material del CEPP 2016/17

10. Distraibilidad

La distraibilidad, al igual que el déficit de atención, se puede trabajar desde la fortaleza de la apreciación de la belleza poco presente (PP).



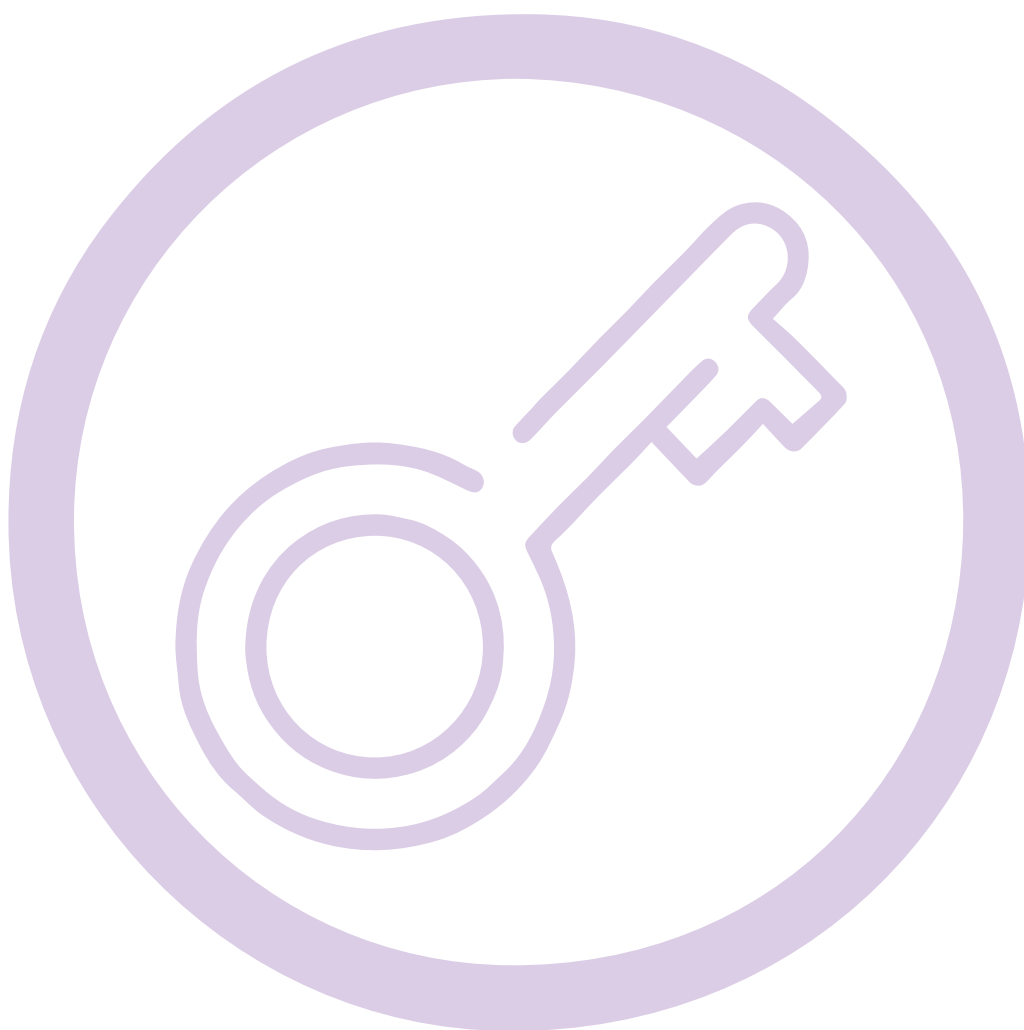
Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Focus	
Objetivo	Potenciar la práctica de la autoconciencia del momento presente a través de focalizar la atención en la respiración, sensaciones corporales, emociones y pensamientos, con el objetivo de entrenar la capacidad de concentración.
Descripción	<p>A la hora de practicar Mindfulness, lo más importantes es que te sientas lo más cómodo y libre de interrupciones; descartar todo posible distractor durante su ejecución.</p> <p>Opción 1: Siéntate en el suelo sobre un cojín con la espalda recta, o si no te resulta cómodo, siéntate en una silla (a ser posible con apoyabrazos) con los pies paralelos y la espalda pegada al respaldo. Descartamos realizar el ejercicio tumbado</p> <p>Ejercicio guiado:</p> <p>Parte 1 - Programa una alarma para que suene exactamente dentro de un minuto. tu tarea consiste en centrar toda tu atención en la respiración. Deja tus ojos abiertos y respira normalmente. Seguramente tu mente se distraerá en varias ocasiones pero no importa, dirige nuevamente tu atención a la respiración. Siente como el aire entra frío y se expulsa caliente. Vuelve a ella en cada distracción.</p> <p>Parte 2 - Coge con tus manos un objeto que tengas a tu alrededor. Permite que tu atención sea totalmente absorbida por el objeto. Solo observa todos su detalles, repásalos mentalmente, nota como suena si lo golpeas levemente, siente su olor, acaricia su superficie. Cronometra esta vez dos minutos.</p>
Conclusiones	Realizando este tipo de ejercicio, se llega a obtener una mayor sensación de estar presente, de estar plenamente atento, de cómo la mente (a medida que se practica) libera los pensamientos del pasado o del futuro recurrentes, y lo diferente que te sientes al estar en el momento presente de una manera muy consciente.
Tiempo	Cinco minutos entre preparación y ejecución. Se puede realizar varias veces al día, cuando sintamos que nuestra capacidad de concentración está bajo mínimos y no es debido a causas fisiológicas.
Materiales	<p>I. Un cojín de meditación / Silla con brazos o butaca.</p> <p>II. Temporizador con alarma suave para cronometrar inicio y finalización del ejercicio.</p>
Autor	José Mauel Huesca. Origen: Materiales CEPP 2016-2017.

11. Embotamiento afectivo

El embotamiento afectivo se puede relacionar con el Conocimiento Emocional y el Manejo Emocional poco presentes (PP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Emoción - Arte	
Objetivo	<p>Comprender la función de las emociones y cómo nos mueven a la acción.</p> <p>Comprender que cada persona tiene unos pensamientos, emociones e intenciones distintos a los nuestros (teoría de la mente).</p>
Descripción	<p>Esta tarea tiene distintos niveles de complejidad según el grado de conocimiento emocional de la persona. Se puede trabajar desde comprender una situación en la que no estamos implicados hasta analizar un conflicto en el que nos hayamos visto envueltos.</p> <p>Modalidades:</p> <ul style="list-style-type: none">- Listar situaciones del pasado en las que se hayan sentido emociones positivas y negativas y escoger una de ellas.- Ver un vídeo o fragmento de una película que represente una situación con carga emocional.- Leer una tarjeta que contenga una historia que implique emociones. <ol style="list-style-type: none">1- Seleccionar previamente la emoción que queremos trabajar y la modalidad.2- Representar la situación en viñetas, de forma esquemática, dibujando tantas viñetas como sea necesario para que se entienda.3- Escribir una frase sencilla debajo de cada viñeta, que describa la situación.4- Analizar en cada viñeta y para los distintos personajes, escribiéndolo en bocadillos:<ul style="list-style-type: none">- Lo que dicen o hacen- Lo que piensan- La emoción que sienten <p>Reflexionar sobre la función que cumple cada emoción y si es adecuada o no en esa situación.</p>
Conclusiones	<p>Las emociones, pensamientos y conductas están relacionados. Lo que pensamos y sentimos en una situación no tiene por qué coincidir con lo que piensan y sienten los demás. Las emociones nos mueven a la acción para buscar lo que necesitamos. La discrepancia entre lo que necesitan unas personas y otras puede ser origen de un conflicto.</p>
Tiempo	20-30 minutos, según lo que se desee profundizar.
Materiales	Papel y bolígrafo. Opcional: pegatinas con emoticonos, bocadillos, etc. Según la modalidad: vídeos, tarjetas con historias escritas.
Autor	Esther Muñoz. Origen: Cataluña, D. y Cols (2016)

12. Estrés

El estrés suele relacionarse con bajos niveles de Manejo Emocional (PP) y en ocasiones con la fortaleza de la Calidad (MP) y con Análisis (MP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Micro meditación Bypassana	
Objetivo	Potenciar la práctica de la autoconciencia del momento presente a través de focalizar la atención en la respiración, sensaciones corporales, emociones y pensamientos, con el objetivo de reducir los niveles de estrés.
Descripción	<p>A la hora de practicar la micro meditación lo más importantes es que te sientas lo más cómodo y libre de interrupciones; descartar todo posible distractor durante su ejecución.</p> <p>Siéntate en el suelo sobre un cojín con la espalda recta, o si no te resulta cómodo, siéntate en una silla (a ser posible con apoyabrazos) con los pies paralelos y la espalda pegada al respaldo. También se puede realizar tumbado</p> <p>Ejercicio guiado: Con los ojos cerrados, observa la respiración.. Como entra y sale el aire por la nariz. Como llega a los pulmones. El abdomen sube y baja. Vuelve a centrar tu mente en la respiración... los pensamientos... las emociones... Plena atención a la ansiedad, acéptala sin juzgarla.</p>
Conclusiones	<p>La práctica de Mindfulness reduce los niveles de cortisol, hormona que se libera en respuesta al estrés. Esta hormona es necesaria para la supervivencia ya que regula y moviliza la energía en situaciones estresantes.</p> <p>Si tenemos demasiado o aumenta en situaciones que no lo necesitamos, llega a producir efectos secundarios como puede ser la ansiedad.</p> <p>La práctica de la Atención Plena, aporta a sus practicantes, aunque sin ser su objetivo principal, un estado de calma y serenidad, lo que redundará en salud física y emocional.</p>
Tiempo	<p>Semanas 1-2: Dedicar 1 minuto al día por la mañana y otro por la noche.</p> <p>Semanas 3-4: Alargar el ejercicio a 5 minutos por la mañana y 5 por la noche.</p> <p>Semanas 5-6: 10 minutos al levantarse y otros 10 antes de acostarse.</p> <p>Semanas 7-8: 30 minutos al día a la hora que prefieras.</p>
Materiales	<p>I. Un cojín de meditación / Silla con brazos o butaca / Esterilla para suelo.</p> <p>II. Opcional uso de temporizador con alarma suave para cronometrar inicio y finalización del ejercicio.</p>
Autor	José Mauel Huesca. Origen: Materiales CEPP 2016-2017.

13. Fatiga

| *La fatiga suele estar presente en niveles bajos de Vitalidad (PP).*



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Fugas de energía	
Objetivo	Con esta técnica se busca identificar aquellas fortalezas muy presentes en la persona que pueden ser causantes de un gasto excesivo de energía.
Descripción	<p>La persona responde el cuestionario de fortalezas equilibradas del IEPP a partir del cual vamos a obtener su perfil de fortalezas.</p> <p>En la sesión de devolución de los resultados del cuestionario nos fijaremos en la/s fortaleza/s Muy Presentes, para valorar cual/es pueden estar generando un desgaste de energía. Una vez identificadas y consensuadas con el paciente, plantearemos diferentes ejercicios dirigidos a disminuir el uso excesivo de las fortalezas MP, para ello podemos potenciar el uso de algunas fortalezas equilibradas que le generen mayor bienestar.</p> <p>Por ejemplo, si una persona tiene como fortaleza MP la directividad, y le está suponiendo mucha energía, le propondremos realizar a lo largo de la semana siguiente alguna actividad en la que se deje llevar y no tenga que asumir un rol de liderazgo, haciendo uso de otras fortalezas que tenga en equilibrio, como podrían ser la cooperación, la apreciación de la belleza, etc. Anotar los pensamientos, emociones experimentadas tras la actividad. Terminar con una reflexión sobre los beneficios del cambio.</p>
Conclusiones	Pasadas varias semanas, si la persona va disminuyendo el uso excesivo de las fortalezas muy presentes, su nivel de fatiga también disminuirá, mejorando su bienestar psicológico.
Tiempo	Variable.
Materiales	I. Cuestionario de fortalezas equilibradas IEPP (2016). Manual de ejercicios de Psicología Positiva Aplicada. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (2016).
Autor	Ana González-Quirós . Origen: Modelo de Fortalezas Equilibradas

14. Hipervigilancia

| *La hipervigilancia se asocia con niveles altos de Análisis (MP).*



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

5, 4, 3, 2, 1, sin miedo!	
Objetivo	Conseguir minimizar las respuestas alarmantes y/o ansiosas (sobre-reacción) a estímulos considerados por la persona como amenazantes.
Descripción	<p>Cierra los ojos. Imagina que estás realizando tu actividad favorita. Mientras la realizas fíjate en la luz que la envuelve, luz artificial, amanecer, atardecer... Fíjate en los colores que predominan, brillantes, alegres, pasteles... Fíjate en qué ruidos oyes mientras realizas la actividad, oyes una canción, ruido de coches, a lo mejor silencio... Fíjate en qué sensaciones corporales percibes, confort, esfuerzo, frío...</p> <p>Mientras realizas la actividad, mira alrededor y observa los objetos que hay.</p> <p>Durante unos segundos vas a disfrutar de la actividad mientras te fijas en la luz, los colores, los ruidos, las sensaciones y los objetos.</p> <p>Ahora me gustaría que nombraras 5 objetos que ves mientras realizas la actividad, 5 ruidos que escuchas, 5 sensaciones que percibes, 4 objetos iguales o diferentes que los anteriores, 4 ruidos iguales o diferentes que los anteriores, 4 sensaciones iguales o diferentes que las anteriores, (se sigue así hasta llegar a 1 objeto, 1 ruido y 1 sensación).</p> <p>Por último elige un objeto para traerte, algo que te recuerde ese momento, ese lugar. Cuando lo hayas elegido, abre los ojos y en un trozo de papel dibújalo (no hace falta que sea perfecto, es algo que te tiene que servirte a ti).</p> <p>Se indica a la persona que doble el papel hasta un tamaño que le quepa en la mano y se le sugiere llevarlo siempre consigo como un símbolo de seguridad (anclaje).</p>
Conclusiones	<p>La persona va consiguiendo seguridad y confianza a través de la exposición en imaginación de distintos estímulos en diferentes entornos.</p> <p>Con esta técnica se reduce el número de respuestas de alerta ante estímulos del medio ambiente considerados amenazantes.</p>
Tiempo	Este ejercicio se comienza a practicar en la consulta. Después en casa sólo tiene que coger el papel en una mano, cerrar los ojos y evocar inmediatamente la actividad y el lugar. Una vez allí, la persona iniciará el ejercicio "5, 4, 3, 2, 1, Sin miedo".
Materiales	Papel y lápiz.
Autor	Elisa Lorenzo. Origen: Betty Ericsson. Desarrollada por Yvonne Dolan (2003).

15. Hipocondría

La hipocondría se asocia con niveles altos de Análisis (MP) y de Organización (MP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Algo útil, algo de color y algo bonito	
Objetivo	Introducir artificialmente un distractor externo, que permita cambiar el foco de la atención de la obsesión a otro elemento.
Descripción	Invitamos a la persona a que, cuando se sienta angustiada y/o obsesionada, busque alrededor algo útil, algo de un color determinado (por ejemplo, verde) y algo bonito. Puede repetir este ejercicio varias veces y añadir una frase de agradecimiento a cada uno de los objetos que vaya identificando.
Conclusiones	Se consigue distraer a la persona y con ello modificar los pensamientos obsesivos de ese momento por otros pensamientos neutros que harán cambiar su estado de angustia.
Tiempo	Se repite el ejercicio tantas veces como los pensamientos obsesivos aparezcan.
Materiales	Objetos que tenemos a nuestro alrededor.
Autor	Elisa Lorenzo. Origen: Luc Isebaert (2005)



16. Impulsividad

La impulsividad se asocia frecuentemente con una Análisis poco presente (PP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

La familia, los animales y las posiciones	
Objetivo	Identificar las emociones y los sentimientos presentes entre los componentes de la familia. Se identifican tanto emociones y sentimientos del propio sujeto como del resto de los miembros. Facilitando al sujeto la identificación de las emociones y sentimientos a través de una perspectiva externa (como observador) pero desde una visión interna y subjetiva de este.
Descripción	<p>El ejercicio se compone de 14 pasos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Se coge un folio y se dobla por la mitad. Cogemos una de esas mitades y volvemos a hacer la misma maniobra (se dobla por la mitad y volvemos a partir esa mitad del folio en dos mitades) . Repetimos la misma acción con la otra mitad del folio restante. El objetivo es hacer cuatro o seis trozos del folio y convertirlas en fichas. Dependiendo del número de familiares que el sujeto vaya a trabajar, contando con el propio sujeto.2. Se le pregunta al sujeto por los componentes de su familia, que los nombre uno a uno. Cuando nombre al primer miembro de su familia, por ejemplo su madre, se le da un trozo de papel y se le pregunta ¿qué animal asocias con tu madre?. Cuando el sujeto nombre el animal se le pide que escriba ese animal en uno de los trozos de folio-ficha que hemos preparado previamente y que explique por qué asocia a ese familiar con ese animal (por ejemplo madre = perro ¿por qué asocias a tu madre con un perro?) . Esto ha de hacerlo con todos los miembros de su familia incluyéndose a él mismo (Supongamos que el se identifica con una mariposa). Escribiendo el animal en una ficha diferente cada vez.3. Se le pide a la persona que coloque en el suelo la ficha que lleva escrita su animal (el animal que le identifica a el, ejemplo: mariposa). A continuación, se le da una de las fichas que contiene otro animal que identifica a uno de sus familiares (por ejemplo el perro, que asocia con su madre) y se le pide que la coloque en el suelo. Previamente se le ha informado que ha de colocar esa ficha basándose en la cercanía o lejanía que tenga con la persona que identifica con ese animal . El sujeto colocará la ficha más cerca o lejos, arriba o abajo de su ficha, dependiendo de cómo se sienta con esa persona. Le pedimos que haga lo mismo con las fichas restantes, teniendo en cuenta la lejanía y cercanía con él/ella y entre ellos.

Descripción	<p>4. Una vez colocadas todas la fichas, se le pide al sujeto que se coloque al lado de su ficha y que se focalice en una de la fichas restantes (por ejemplo la ficha del perro que identifica con su madre). Entonces iniciamos una serie de preguntas: ¿qué siente y piensa (se nombra el animal que el sujeto que ha elegido para representar) al observar (y nombras a ese animal, por ejemplo al perro)? . Las preguntas se realizarían de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué siente y piensa “la mariposa” al observar “al perro”? - ¿Qué relación tiene “la mariposa” con el “perro”? - ¿Qué siente “la mariposa” por “el perro”? <p>Dejamos que el sujeto exprese y hable libremente, ayudando con preguntas para que identifique los sentimientos y emociones que tiene con ese familiar. Repetimos esto con todos y cada uno de los animales (miembros de la familia).</p> <p>5. Interrumpimos el estado del ejercicio, moviendo al sujeto fuera de su animal, moviendole a otra zona de la habitación. Si el sujeto sigue conectado con la actividad anterior, se le plantea una pregunta que no tenga nada que ver con el tema, por ejemplo ¿ cuál es tu color favorito ?</p> <p>6. Pedimos al sujeto que se coloque al lado de una de las fichas, la que él elija (menos la suya), por ejemplo el perro, y se le explica que en ese momento él es el perro (es decir su madre) y se le plantean las mismas cuestiones anteriores pero el sujeto debe convertirse y responder como la ficha (perro).</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo siente y piensa (se nombra la ficha animal que estemos trabajando en ese momento) al observar (nombras el animal del sujeto)? - ¿Qué relación tienes con (nombras el animal del sujeto)? - ¿Qué opina (ficha del animal trabajada en este momento) de él (ficha del sujeto)?. <p>El objetivo es que el sujeto se ponga en lugar de su uno de los familiares, así como en el lugar de todos y cada uno de los miembros de la familia.</p> <p>7. Entre animal y animal, para facilitar la desconexión del sujeto volvemos a realizar el punto 5 y repetimos el punto 6, pero esta vez el sujeto ha de ser otro de los animales y responder a las preguntas que le vamos haciendo, siempre desde la perspectiva de ese animal (familiar).</p>
-------------	--

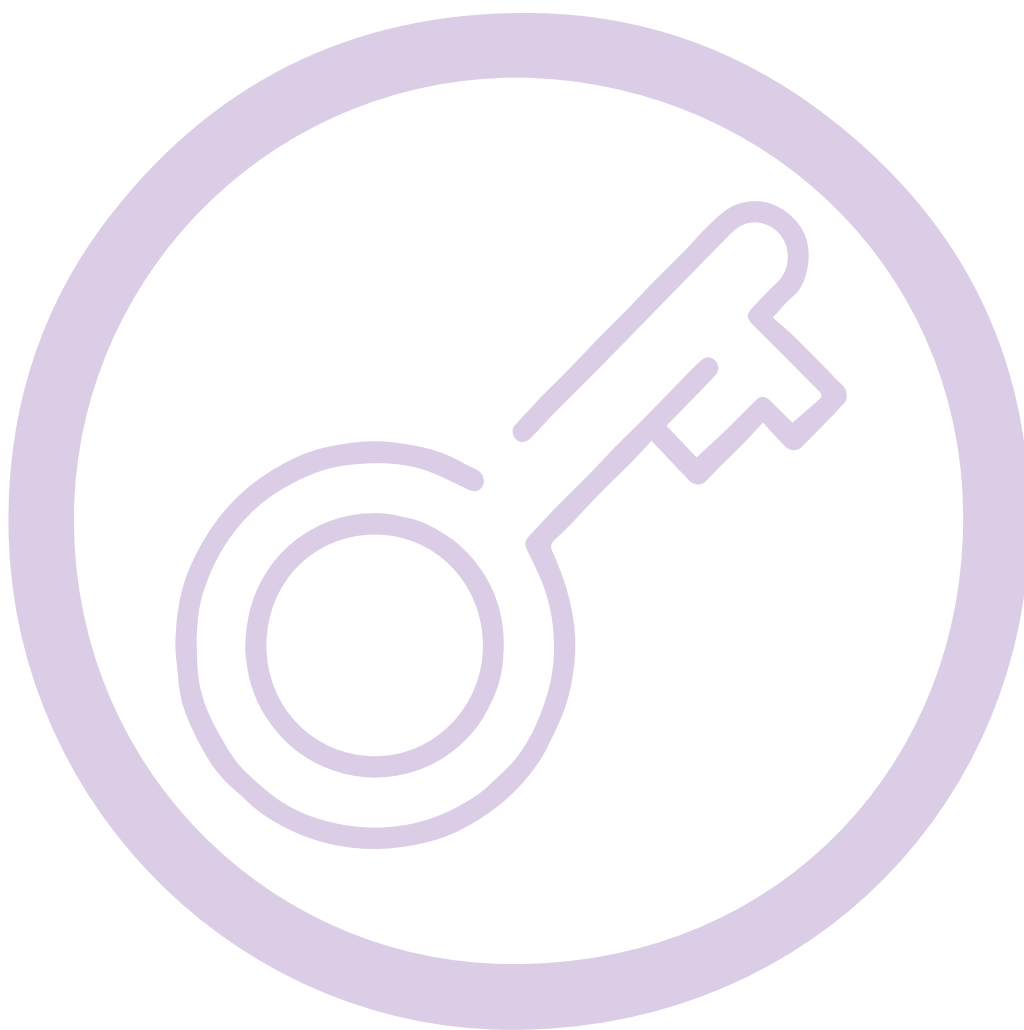
Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Descripción	<p>. Una vez el sujeto ha pasado por todos los animales, se le pide que salga fuera de ese espacio y se coloque en otro lugar de la habitación , interrumpimos el estado (punto 5).</p> <p>Cuando la persona ha interrumpido la conexión anterior, se le pide que como observador externo responda las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué ves y observas que sucede en esa familia?- ¿Qué puntuación darías a esa familia? (0 si es una familia rota 10 si es una familia estable y bien estructurada)- ¿Cómo se siente esa familia? <p>9. Una vez que la persona ha dado su punto de vista como observador externo, se le plantea las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué podría hacer (nombrar el animal que el sujeto ha elegido para identificarse, por ejemplo la mariposa) para mejorar esa situación?- ¿Qué podría cambiar (nombrar a su animal - la mariposa) para mejorar esa relación familiar?. El objetivo es que el sujeto detecte alguna acción de cambio, por ejemplo: no gritar, no tomarse todo a modo personal, etc. <p>10. Nuevamente interrumpimos el estado (Punto 5).</p> <p>11. Vuelves a pedir al sujeto que se coloque al lado de su ficha, del animal con el que se identifica. y le pides que imagine que ese animal ha realizado el cambio que se acaba de comentar (ejemplo: no gritar). Le planteas a la persona las siguientes cuestiones:</p> <p>12. Repites el Punto 11, pasando y convirtiendo al sujeto en cada uno de los animales.</p> <p>13. Interrumpimos el estado (Punto 5).</p> <p>14. Volvemos al Punto 8, donde hacemos al sujeto observador externo y le formulamos las misma preguntas.</p>
Conclusiones	Considerar que no debemos tratarnos a nosotros mismos ni mejor ni peor que al resto de personas de nuestra vida.
Tiempo	45-50 minutos, según lo que se desee profundizar y número de familiares con los que se desee trabajar.
Materiales	Papel y lápiz.
Autor	Rosa Becerril. Origen: Adaptado de Mario Farinola & MF Editores, Curso PNL.

17. Irritabilidad

La irritabilidad se asocia con un Manejo Emocional poco presente (PP).



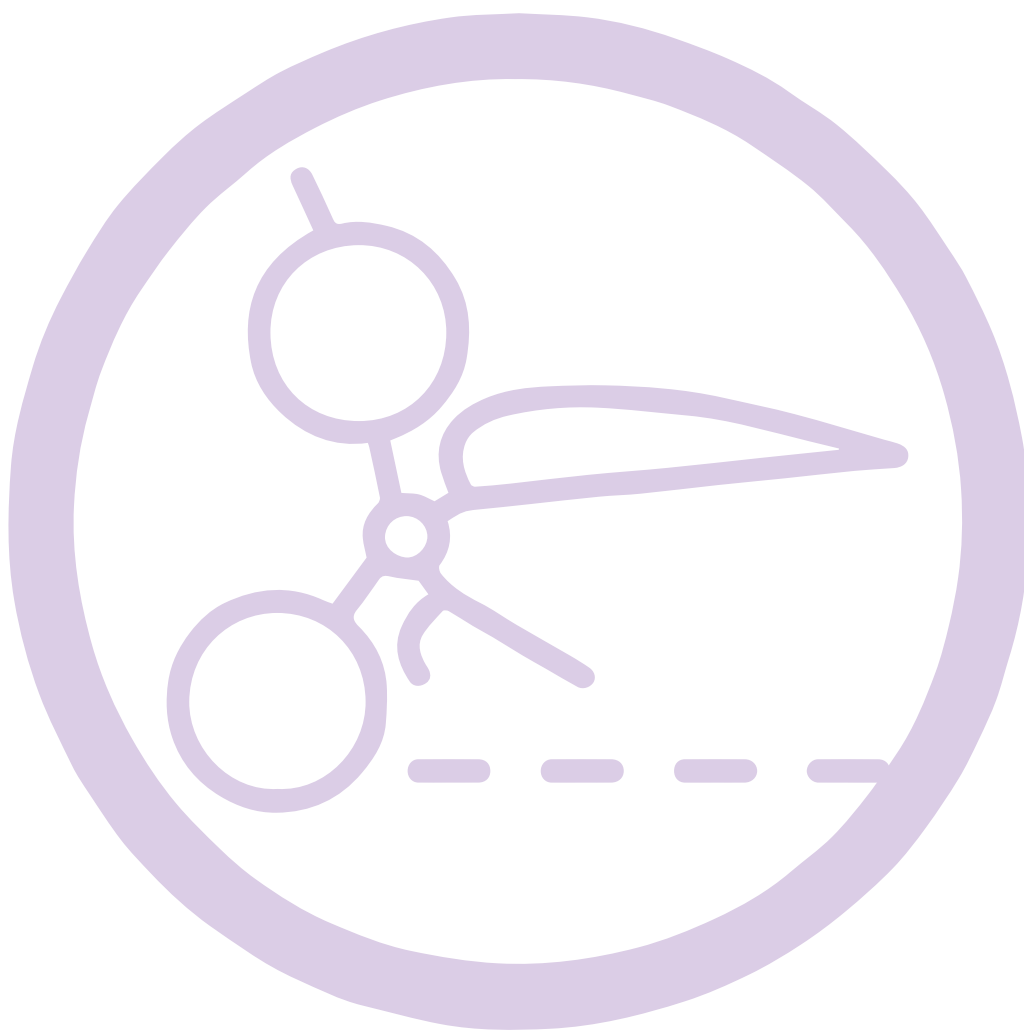
Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

¿Qué hago cuando me enfado?	
Objetivo	Ser consciente de cómo regulas tus sentimientos de ira.
Descripción	<p>El ejercicio consiste en que te esfuerces en analizar qué hiciste cuando en una situación determinada te sentiste enfadado. Trata de recordar qué cosas piensas o haces, y si intentas cambiar tus sentimientos o no. Intenta visualizar la situación que te ocurrió como si estuvieras viendo una película.</p> <p>-Cuando me irrito es frecuente que :</p> <p>Piense en :</p> <p>Haga:</p>
Conclusiones	Un conocimiento práctico y real de las emociones implica permitir que las emociones nos afecten y entender cómo reaccionamos de forma espontánea a cada una de ellas. Aprender a reconocerlas y a sentir las, para después cambiarlas hacia donde deseamos
Tiempo	Entre 5 y 15 minutos
Materiales	Papel y lápiz. El registro anterior.
Autor	Esther Muñoz. Origen: Fdez. Berrocal y Ramos Díaz (2004)

18. Rencor

El rencor se asocia con la fortaleza del Perdón poco presente (PP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Carta de perdón	
Objetivo	El objetivo es que la persona pueda cambiar los pensamientos asociados a esos sucesos del pasado que le generan emociones negativas reescribiendo esos recuerdos a través de la fortaleza del Perdón.
Descripción	<p>Invitamos a la persona que describa la situación de la forma más objetiva posible, evitando caer en la victimización o autocompasión. Le pedimos que se ponga en el papel del ofensor e intente dar respuesta a estas preguntas, ¿Qué siente esa persona?, ¿cómo piensa?, que motivos tiene para comportarse así? Etc.. con este proceso se persigue que la persona empatice con el ofensor y comprender las razones de porque actuó así.</p> <p>A continuación se invita a la persona a que se escriba a sí misma una carta como si fuera el ofensor. En dicha carta el ofensor le pide perdón por el daño causado. Después de leerla, la persona expresa sus sentimientos y verbaliza que es capaz de superar esa ofensa y de liberarse del resentimiento. Se le pide reflexionar sobre los beneficios del liberarse de las emociones negativas asociadas con la situación y el ofensor.</p>
Conclusiones	<p>Con la técnica del perdón no se pretende olvidar o justificar la actitud del ofensor, se busca cambiar las etiquetas que conllevan esos recuerdos pasados cargados de emocionalidad negativa por recuerdos más neutros.</p> <p>“No puedes hacer daño al culpable no perdonando, pero puedes liberarte perdonándolo”. (Seligman)</p>
Tiempo	Variable.
Materiales	Papel y lápiz.
Autor	Ana González-Quirós. Origen: Adaptación del Modelo de Worthington (Seligman, 2005).

19. Tristeza

La tristeza es una emoción que no necesariamente tiene una relación con una fortaleza en concreto. Para trabajarla puede ayudarnos vincularla con una Gratitud poco presente (PP) para ayudar al paciente a encontrar y sentir las cosas buenas que le ocurren.



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Diario de Gratitudes	
Objetivo	Potenciar, a través del agradecimiento, los aspectos positivos situacionales del día que nos puedan ayudar en la búsqueda del bienestar.
Descripción	<p>Todos los días escribe tres cosas buenas, con el mayor lujo de detalles del que te sientas capaz, que te hayan pasado a lo largo del día y por las que crees estar agradecido.</p> <p>Este agradecimiento puede ir dirigido a alguien en especial (en este caso, hay una potenciación del ejercicio si se lo agradecemos directamente), a algo, a alguna situación o a ti mismo. Crear recordatorios para su realización: Alarmas en el teléfono móvil, en el calendario, en el escritorio del ordenador, donde se te ocurra que pueda ser útil para que se realice el diario con el mínimo de ausencias posibles.</p>
Conclusiones	<p>La gratitud y su expresión, resulta de gran utilidad para ayudarte a cambiar tu modo de pensar, a aclarar las ideas y no dar las cosas por sentado, a reducir las quejas y dejar de sentirse como una víctima de las circunstancias. Favorece la producción de los neurotransmisores antidepresivos dopamina y serotonina.</p> <p>La gratitud estimula a darnos cuenta del apoyo que recibimos de los demás, contribuyendo a fortalecer nuestros vínculos con otras personas. Esta sensación de vínculo, es facilitadora en la reducción de síntomas depresivos.</p>
Tiempo	10 minutos, por las noches antes de acostarse durante al menos un mes.
Materiales	Una agenda dedicada exclusivamente a las notas de gratitud.
Autor	José Manuel Huesca. Origen: Materiales CEPP 2016-2017.

20. Vacío Existencial

El vacío existencial se vincula con la fortaleza del Legado poco presente (PP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Carta de perdón	
Objetivo	Tomar conciencia de la presencia de la coherencia en su existencia que ya está presente y potenciar la búsqueda de nuevos sentidos.
Descripción	<p>Inducimos al paciente en la siguiente visualización: “Por favor, cierra los ojos y ponte en una posición cómoda. Lleva la atención hacia dentro y conecta con las sensaciones de tu respiración (dejar unos instantes). Vamos a iniciar un viaje en la imaginación. Vamos a volver a iniciar un descenso hacia tu interior.... Y a tu vida. Va a ser un viaje familiar, seguro y lleno de descubrimientos. Estamos juntos en éste viaje y compartiremos luego los tesoros encontrados. Imagínate que dentro de ti hay un espacio amplio y profundo. Le conoces muy bien, pero hace mucho que no estuviste allí. En un lugar de tu santuario interior hay una escalera que bajan hasta el fondo de tu alma. Son escaleras llenas de sabiduría, muchas veces olvidada a lo largo de los años. Los colores te traen recuerdos bonitos, te sientes muy a gusto. Inspiras el aroma familiar de tu santuario y empiezas a bajar por las escaleras. Ahora ves, que en las paredes de las escaleras hay muchas fotos. Arriba las más recientes, abajo las más viejas. Inicias tu descenso por las escaleras muy poco a poco.... (ahora hacer descansos más largos para que les des tiempo para imaginar). Te paras delante de las fotos y ves las estaciones más recientes..... Te muestras hitos de tu vida, momentos de todo tipo, que tienen un significado especial para ti. Sigues bajando y te encuentras con fotos de hace 5 años (pausa) Ves qué viviste, qué aprendiste.... Con quién estuviste./ Bajas y te encuentras con fotos de hace 10 años y nuevamente te paras a contemplarlos / (repetimos con 15 años/20años/ acabamos con... Llegas casi al fondo de la escalera que está lleno con fotos de de tu infancia que te traen todo tipo de recuerdos. Cada etapa tuvo su PARA QUE, su razón de ser..... Todos juntos cuentan una vida. Hay etapas que te gustaron, otras que no... pero todas están conectadas, porque tu las has vivido. Ves que al fondo de tu escalera hay una puerta grande. Te causa mucha curiosidad, porque algo dentro de ti sabe que es tu puerta, y el espacio más sagrado de tu intuición. Todo lo que hay detrás de esa puerta es sólo para ti. Te acercas poco a poco y abres la puerta. Dentro se abre otro espacio que te encanta y te hace sentir muy en casa. Ves un espacio que te invita a sentarte. Cuando te acercas te das cuenta que allí te espera algo o alguien. Tiene un significado muy especial para ti y tiene un mensaje poderoso y reconfortante que te ayudará a reconocer el hilo conductor que une todas tus vivencias. Es un mensaje que te traerá una sensación de paz y aceptación. Te sientas y recibes el mensaje (PAUSA LARGA). Sentido Vital Curso de Experto en Psicología Positiva Con una sensación de gratitud, das las gracias por haber vuelto a encontrar el espacio de tu intuición. Te levantas sabiendo que siempre podrás volver a ello, siempre que quieras.</p>
Descripción	<p>Te despidas de tu guía o el objeto de la intuición y vuelves hacia la escalera. Al subir lentamente por ella, ves otra vez las imágenes de tu vida, en orden inverso. Ves las fotos con ojos nuevos, recordando el mensaje que acabas de recibir. Todo está bañado en una luz nueva que te transmite la sensación de seguridad. Tu vida sigue un camino que tiene mucho sentido, y comprendes ese sentido de forma cada vez más intuitiva (PAUSA). Llegas al último peldaño de la escalera. Y tienes un camino delante de ti. ¿A dónde te llevará? ¿A dónde quieres dirigirte? Te dejas guiar por tu intuición y sonríes porque sabes, que sólo depende de ti seguir hacia dónde más sentido tenga para ti, en éste momento de tu vida”.</p>
Conclusiones	Con la escalera de la intuición, hacemos consciente al cliente de que ha existido una coherencia en su vida.
Tiempo	Entre 15 y 30 minutos
Materiales	Papel y lápiz.
Autor	Myriam Casillas. Origen: Eva Herber (sin publicar)

21. Vergüenza

La vergüenza es una emoción que podemos trabajar desde la Fortaleza de la Valentía en su expresión poco presente (PP).



Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Despliega tus velas	
Objetivo	Identificar fortalezas personales para vencer la vergüenza apoyándonos en ellas.
Descripción	<p>Utilizaremos la metáfora del velero para encontrar las fortalezas del paciente.</p> <p>Haremos que el paciente imagine que esta navegando en un velero.</p> <p>Empezaremos a explicar paso por paso los distintos factores a los que se enfrenta un velero mientras navega y pediremos al paciente que nos indique cuál es su nivel actual de bienestar en cada uno de esos factores y a qué nivel le gustaría llegar.</p>
Conclusiones	El paciente empezará a conocer cuáles son sus puntos más fuertes y cuales le gustaría mejorar. Este sería un primer paso para trabajar más en profundidad las fortalezas y valores del paciente. Este ejercicio ayudará al paciente a conocerse mejor y al psicólogo a comprender mejor al paciente.
Tiempo	20 minutos.
Materiales	El dibujo de la metáfora del velero
Autor	Elisa Planchuelo. Origen: Positive Psychology Programme.



Referencias

- Berrocal, P. y Ramos Díaz, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona, España: Kairos.
- Dolan, Y. (2003). *Trabajo con supervivientes de catástrofes y traumas*. Seminario impartido en el Máster en Terapia Familiar e Intervenciones Sistémicas. Universidad Pontificia de Salamanca.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A. y Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Emmos, R. A. y McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Linley, A. (2008). *Average to A+: Realising Strengths in Yourself and Others*. England, United Kingdom: Capp Press.
- Selekman, M. D. (2005). *Pathways to Change: Brief Therapy with Difficult Adolescents* (2ª Ed.). Nueva York, Estados Unidos: Guilford Press. <https://doi.org/10.2989/JCAMH.2009.21.2.10.1018>
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychology*, 60, 410-421.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. y Parks, A. C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychology*, 61, 774-788. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Tugade, M. M. y Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

Psicoterapia Positiva

Guía de ejercicios basados en la Psicología Positiva para intervenir sobre síntomas

Bibliografía consultada

- Albee, G. W. (1982). Preventing psychopathology and promoting human potential. *American Psychology*, 37, 1043–1050.
- Blackledge, J. T. y Hayes, S. C. (2001). Emotional regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 243–255. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(200102\)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X)
- Burton, C. M. y King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research Personality*, 38, 150–163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)
- Cataluña, D. y Fiz, J. (2014). *Psicología Positiva: Pautas para incrementar tu felicidad*. Granada, España: Dauro.
- Cowen, E. L. (1994). The enhancement of psychological wellness: challenges and opportunities. *American Journal of Community Psychology*, 22, 149–179.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona, España: Kairós.
- Peseschkian, N. (1987). *Positive Psychotherapy Theory and Practice of a New Method*. Berlin, Alemania: Springer-Verlag.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford, Estados Unidos: Oxford University.
- Seligman, M. (2011). *La Vida que Florece*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Schrank, B., Riches, S., Coggins, T., Rashid, T., Tylee, A. y Slade, M. (2014). Wellfocus PPT – modified positive psychotherapy to improve well-being in psychosis: study protocol for a pilot randomised controlled trial. *Trials*, 15, 203. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-203>

Bibliografía recomendada

- Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid, España: Alianza.
- Ben-Shahar, T. (2012). *Elige la Vida que Quieres. 101 Claves para No Amargarse la Vida y Ser Feliz*. Barcelona, España: Alienta.
- Ben-Shahar, T. (2011). *Practicar la felicidad. Un diario gratificante para tu realización en 52 semanas*. Barcelona, España: Plataforma Editorial.
- Cataluña, D. y Fiz, J. (2014). *Psicología Positiva: Pautas para incrementar tu felicidad*. Granada, España: Dauro.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona, España: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona, España: Paidós psicología.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *El Yo evolutivo: una psicología para un mundo globalizado*. Barcelona, España: Kairós.
- Emmons, R. A. (2008). *¡Gracias!*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma.
- Goleman, D. (2012). *Inteligencia social: la nueva ciencia de las relaciones humanas*. Barcelona, España: Kairós.
- Lavilla, M., Molina, D. y López, B. (2008). *Mindfulness o como practicar el aquí y el ahora*. Barcelona, España: Paidós Ibérica.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La Ciencia de la Felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona, España: Urano.
- Neenan, M. y Dryden, W. (2004). *Coaching para vivir. Aprende a organizarte y ser más asertivo*. Madrid, España: Paidós.
- Núñez, C. y Valcárcel, R. (2016). *El arte de emocionarte. Explora tus emociones*. Barcelona, España: Nube de papel.
- Parks, C. A. y Schueller, S. M. (2014). *The Wiley blackwell handbook of positive psychological interventions*. Chichester, Reino Unido: Wiley-Blackwell.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Nueva York, Estados Unidos: Oxford University.
- Seligman, M. (2002). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Seligman, M. (2005). *Niños optimistas: Cómo crear las bases para una existencia feliz*. Barcelona, España: Debolsillo.
- Seligman, M. (2011). *La Vida que Florece*. Barcelona, España: Ediciones B.
- Tal Ben-Shahar (2011). *La Búsqueda de la felicidad*. Barcelona, España: Alienta Ediciones
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao, España: Desclée de Brower.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Vopel, K. W. (2005). *Praxis de la psicología positiva. Ejercicios, experimentos, rituales*. Madrid, España: CCS.





**Colegio Oficial
de Psicólogos
de Madrid**

Grupo de Psicología
Positiva Aplicada