

Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones

(pp. 401-432)

Carmelo Vázquez¹, Gonzalo Hervás¹ y Samuel M. Y. Ho²

¹*Universidad Complutense de Madrid (España);* ²*University of Hong Kong (China)*

Las intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva están ya apareciendo en la literatura científica. En esta revisión, defendemos que tanto por razones teóricas como prácticas es necesario tener en cuenta los aspectos negativos y positivos del funcionamiento humano para comprender mejor los aspectos clínicos. Se discutirán tres modelos complementarios y relevantes en relación a sus implicaciones directas para las intervenciones psicoterapéuticas: El modelo de las tres vías hacia la felicidad de Seligman (2002), el modelo multidimensional del bienestar psicológico de Ryff (1995) y el modelo motivacional de Deci y Ryan (2000). Las intervenciones positivas en el área clínica deberían estar sólidamente guiadas por los datos empíricos guiados por la ya abundante investigación sobre felicidad y bienestar psicológico. Además, las novedosas y prometedoras intervenciones y programas destinadas a aumentar el bienestar de las personas, algunas de las cuales son descritas en esta revisión, deben ser evaluadas con los diseños más estrictos (ensayos clínicos aleatorizados, preferiblemente) para probar su eficacia. Finalmente, también discutimos las implicaciones de las intervenciones positivas para abordar importantes problemas clínicos (e.g. recaídas y recurrencias) y presentamos algunos desafíos que la investigación futura en este campo emergente necesita abordar.