



IV Congreso Español de Psicología Positiva



Comunicación

¿Es igual el concepto de "Bienestar Psicológico" en Psicopatología y Psicología Positiva? Una aproximación integradora desde el modelo ABeL



Zaccagnini, J.L.* , Salguero, José M.* , y García Sancho, E.**

* Universidad de Málaga. MinLab

** Universidad Isabel I. MindLab

INTRODUCCIÓN: Planteamiento del problema

- Esta comunicación parte de una pregunta que consideramos trascendente:

¿Es igual el concepto de “bienestar psicológico” (conducta saludable) en Psicopatología y Psicología Positiva?

- Porque si revisamos las aportaciones a un congreso de Psicología Positiva ...como, por ejemplo, este...

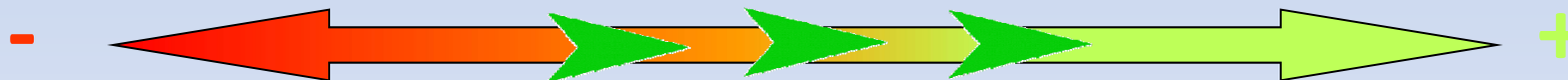
- Algunas se orientan a **Aumentar las Conductas Adaptativas** (E “positivas”)...



- ...pero otras lo hacen en **Reducir las Conductas Desadaptativas** (E “negativas”)



- De manera que parece que se asume que forman parte de un continuo....



- ...como dos formas de intervención positiva.

INTRODUCCIÓN: Planteamiento del problema

■ Esta comunicación planteamos que Reducir la E- producidas por la conductas desadaptativas y favorecer las E+ producidas por las conductas adaptativas **NO deben ser tomadas como un continuo**. Por varias razones

1. Por **sentido común**: Todos sabemos que no es lo mismo “dejar de hacer algo malo que nos perjudica” que “lograr hacer algo estupendo que nos hace felices”.

2. Por razones teóricas, “teóricamente asumidas”. El propio **planteamiento inicial** de la PsiPos. Seligman y Csikszentmihalyi lo plantean claramente en el artículo APA del 2000 (p.2):

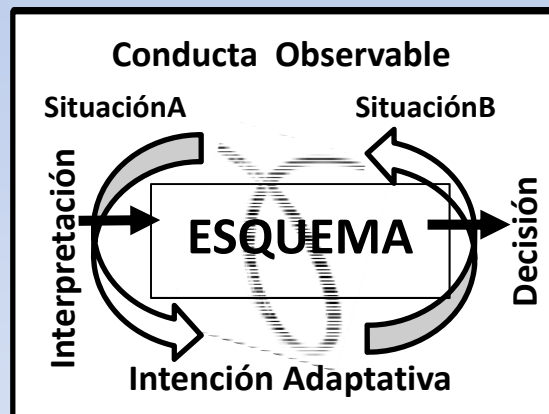
*“Psychology has, since World War II, become a science largely about **healing** (...) However, psychologists know very little about how normal **people flourish** (...) The aim of positive psychology is (...) to catalyze a change in the focus of psychology from preoccupation **only with repairing** the worst things in life to also **building positive qualities**.”*

3. Por razones prácticas: las intervenciones orientadas a remover las conductas desadaptativas (eliminar las E-) **no instalan** automáticamente conductas adaptativas (fomentar las E+)



DESARROLLO

- Entendemos que para abordar el problema es necesario entender el comportamiento adaptativo desde una perspectiva unificada.
- Para ello proponemos el Modelo **ABeL** (Zaccagnini, 2018). Un marco docente.
- El comportamiento se define como la cadena de conductas observables que realiza la persona y su entorno, diseñada por la mente con una “intención adaptativa”.
- Y postula que esa cadena puede ser descompuesta en unidades, Bucles de Adaptación al Entorno, con la siguiente estructura:

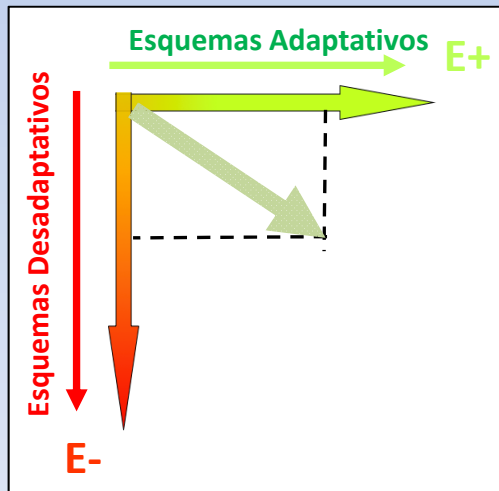


- Ante una determinada **SituaciónA** del Entorno...
- ...la mente activa un **Esquema** (programa)...
- ...que **Interpreta** (cognitivamente) la situación desde una perspectiva adaptativa (*cubrir una necesidad*)...
- ...y genera una decisión de actuar (*usar un recurso*)...
- lo que contribuye a un cambio en el entorno que da lugar a la **SituaciónB**, que puede satisfacer o no la necesidad adaptativa, y da lugar al inicio del siguiente Bucle...

- Esquema Adaptad al Medio (SP): Situación(Cognición)->Necesidad(Motivación)->Recurso (Equipación)

DESARROLLO

- En este contexto se entiende por “**adaptación**” generar una conducta que cubra una “necesidad” (**motivación**) perteneciente a tres posibles niveles:
 - Nivel Biológico de gestión del cuerpo: Necesidades de supervivencia y bienestar.
 - Nivel Cognitivo de gestión social: Necesidades de integración social.
 - Nivel Consciente de gestión del Yo: Necesidades de Autoafirmación y trascendencia.
- A partir de aquí el “**comportamiento adaptativo**” es el que que generan los Esquemas que efectivamente nos permiten cubrir las necesidades, y el “**Comportamiento desadaptativo**” es el de los que fracasan parcial o totalmente en esa tarea.
- Por tanto los esquemas que generan conductas desadaptativas son diferentes de los que generan conductas adaptativas (Estevez Gutierrez, et al. 2015).



- Los Esquemas Adaptativos, que nos permiten cubrir necesidades, y evitar peligros, generan emociones **apetitivas** (positivas) y **aversivas** (también positivas)
- Mientras que los Esquemas que no permiten cubrir adecuadamente las necesidad, o evitar los peligros generan emociones “**conflictivas**” (negativas)
- Siendo el estado “emocional” el Balance de todas ellas

Estoy agotada. Me cuesta mucho
hacer cualquier movimiento. Me
duele todo el cuerpo. Me cuesta
respirar...
...y me siento...

Estoy agotada. Me cuesta mucho hacer cualquier movimiento. Me duele todo el cuerpo. Me cuesta respirar...
...y me siento...

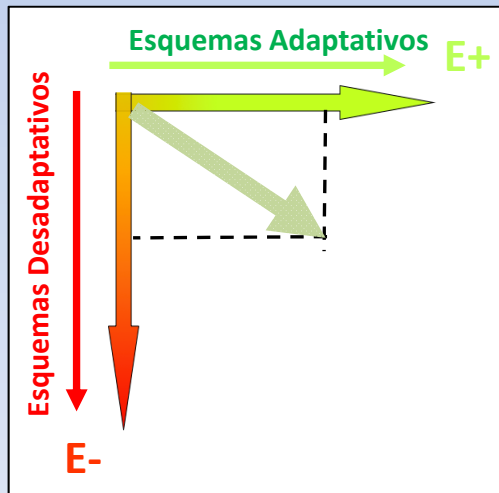
¡¡¡la mujer mas feliz del mundo!!!!

Edurne Pasaban coronando un ochomil



DESARROLLO

- En este contexto se entiende por “**adaptación**” generar una conducta que cubra una “necesidad” (**motivación**) perteneciente a tres posibles niveles:
 - Nivel Biológico de gestión del cuerpo: Necesidades de supervivencia y bienestar.
 - Nivel Cognitivo de gestión social: Necesidades de integración social.
 - Nivel Consciente de gestión del Yo: Necesidades de Autoafirmación y trascendencia.
- A partir de aquí el “**comportamiento adaptativo**” es el que que generan los Esquemas que efectivamente nos permiten cubrir las necesidades, y el “**Comportamiento desadaptativo**” es el de los que fracasan parcial o totalmente en esa tarea.
- Por tanto los esquemas que generan conductas desadaptativas son diferentes de los que generan conductas adaptativas (Estevez Gutierrez, et al. 2015).



- Los Esquemas Adaptativos, que nos permiten cubrir necesidades, y evitar peligros, generan emociones **apetitivas** (positivas) y **aversivas** (también positivas)
- Mientras que los Esquemas que no permiten cubrir las necesidad, o evitar los peligros generan emociones “**conflictivas**” (negativas)
- Siendo el estado “emocional” el Balance de todas ellas

CONCLUSIONES

- Abordar el tema desde un modelo que operativiza lo que entendemos por “comportamiento adaptativo” resulta muy útil para clarificar el problema que planteábamos de la diferencia entre las perspectivas de la Psicopatología y la Psicología Positiva
- En concreto entendemos que remover “conductas desadaptativas” que generan emociones conflictivas no debe considerarse como una intervención propia de la “Psicología Positiva”, puesto que el “*Healing*” y el “*Flourishing*” responden a Esquemas diferentes.
- La promoción de los Esquemas que generan conductas adaptativas (“Emociones Positivas”) exige una investigación específica.
- Que permita desarrollar técnicas de intervención específicas de adquisición y desarrollo de Esquemas saludables (adaptativos).
- Para utilizarlas en clínica en combinación con técnicas de Psicoterapia orientadas a remover los Esquemas psicopatológicos para hacer avanzar la intervención psicológica.

CONCLUSIONES

- Abordar el tema desde un modelo que operativiza lo que entendemos por “comportamiento adaptativo” resulta muy útil para clarificar el problema que planteábamos de la diferencia entre las perspectivas de la Psicopatología y la Psicología Positiva
- En concreto entendemos que remover “conductas desadaptativas” que generan emociones conflictivas no debe considerarse como una intervención propia de la “Psicología Positiva”, puesto que el “*Healing*” y el “*Flourishing*” responden a Esquemas diferentes.
- La promoción de los Esquemas que generan conductas adaptativas (“Emociones Positivas”) exige una investigación específica.
- Que permita desarrollar técnicas de intervención específicas de adquisición y desarrollo de Esquemas saludables (adaptativos).
- Para utilizarlas en clínica en combinación con técnicas de Psicoterapia orientadas a remover los Esquemas psicopatológicos para hacer avanzar la intervención psicológica, **y contarlas en congresos como este!!!**





IV Congreso Español de Psicología Positiva



Comunicación

Muchas gracias,
¿Es igual el concepto de "Bienestar Psicológico"
en Psicopatología y Psicología Positiva?
por la
Una aproximación integradora desde el modelo ABeL

atención



Zaccagnini, J.L.* , Salguero, José M.* , y García Sancho, E.**

* Universidad de Málaga. MinLab

** Universidad Isabel I. MindLab

Referencias Bibliográfica

Estévez Gutiérrez, A., Ramos Cejudo, J. Salguero Noguera, J.M. (2015) Tratamiento transdiagnóstico de los desórdenes emocionales. Madrid, Editorial Síntesis, S.A.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.

Zaccagnini, J.L., (2004) *¿Qué es? la Inteligencia Emocional. La relación entre pensamientos y sentimientos en la vida cotidiana* Editorial Biblioteca Nueva. Madrid.

Zaccagnini, J.L. (2018; En preparacion) Introducción al Estudio de la Psicología Científica. Una perspectiva desde el Modelo del Bucle de Adaptación al Entorno (ABeL). Riuma (Repositorio de la UMA)