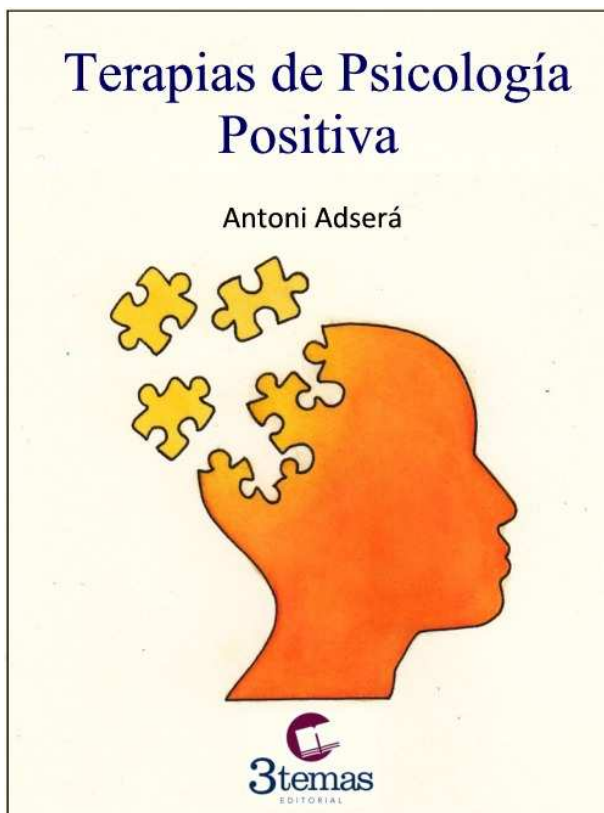


## NUEVO LIBRO SOBRE LAS APLICACIONES CLÍNICAS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA



Antoni Adserá Bertran es psicólogo y master en Neurociencias por la Universidad de Barcelona.

Escribe el blog de Psicología positiva en Internet <http://blogpsicopositiva.com>

**Libro disponible en Kindle y ePub**

La Psicología Positiva es un nuevo enfoque dentro de la Psicología que trata de mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas. Hace énfasis en los aspectos positivos de la conducta y la cognición humanas: el optimismo, la creatividad, el sentido del humor, la risa, la resiliencia, el afecto, la autoestima, la asertividad, la empatía, ...

Sin embargo, la Psicología positiva también es aplicable de forma muy útil a la mejora de la salud psíquica de las personas. Los estados mentales positivos actúan como barreras a los trastornos psíquicos.

Este libro trata sobre la aplicación práctica de la Psicología positiva para reforzar la salud, aumentar el bienestar y superar los trastornos psíquicos más frecuentes en la actualidad.

La primera parte del libro trata sobre algunos fundamentos de la Psicología positiva. La segunda parte del libro expone un tratamiento genérico aplicable a una gran variedad de trastornos psicológicos. Finalmente, la tercera parte del libro se centra en cómo tratar 5 tipos de trastornos frecuentes en la actualidad:

- 1) La depresión
- 2) La anorexia nerviosa y los trastornos de la conducta alimentaria
- 3) Del trastorno esquizoide a la esquizofrenia
- 4) Las toxicodependencias
- 5) Los trastornos de ansiedad

## ÍNDICE DEL LIBRO

1. Introducción

### FUNDAMENTOS

2. ¿Qué es la Psicología positiva?
3. El optimismo
4. La creatividad
5. La resiliencia y el crecimiento postraumático
6. El sentido del humor y la risa
7. El flujo (*flow*) o experiencia óptima
8. La autoestima
9. La asertividad
10. La empatía
11. La inteligencia emocional
12. El afecto

### UNA TERAPIA DE PSICOLOGÍA POSITIVA

13. Introducción a las terapias de Psicología positiva
14. Una terapia de Psicología positiva basada en la acción
15. Los sentimientos de culpa patológicos que hay que aprender a superar
16. Derechos personales
17. La importancia de la verbalización
18. El efecto terapéutico de la lectura y la escritura
19. Conclusiones

### LA DEPRESIÓN

20. ¿Qué es la depresión? Síntomas y tratamientos
21. Estadísticas de la depresión
22. Cómo ayudar a una persona deprimida

23. Orientaciones para un tratamiento basado en la Psicología positiva

### **TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA**

24. ¿Qué es la anorexia nerviosa?  
¿Qué es la bulimia nerviosa?
25. Síntomas
26. Estadísticas de los trastornos de la conducta alimentaria
27. ¿Por qué se dan estas enfermedades?  
Tratamientos
28. Orientaciones para un tratamiento basado en la Psicología positiva

### **TRASTORNO ESQUIZOIDE Y ESQUIZOFRENIA**

29. ¿Qué es el trastorno esquizoide?  
¿Qué es la esquizofrenia?
30. Lo que no es la esquizofrenia
31. Factores influyen en la aparición de la esquizofrenia
32. La esquizofrenia: síntomas activos y síntomas deficitarios
33. Estadísticas del grupo de las esquizofrenias
34. Orientaciones para un tratamiento basado en la Psicología positiva

### **TOXICODEPENDENCIAS**

35. ¿Qué es la adicción a las drogas?
36. Tipos de drogas
37. Estadísticas sobre el consumo de drogas
38. Desintoxicación y deshabituación
39. Orientaciones para un tratamiento basado en la Psicología positiva

### **TRASTORNOS DE ANSIEDAD**

40. ¿Qué son los trastornos de ansiedad?
41. Tipos de trastornos de ansiedad
42. Estadísticas de los trastornos de ansiedad
43. Orientaciones para un tratamiento basado en la Psicología positiva

TERAPIAS DE PSICOLOGÍA POSITIVA  
Antoni Adserá Bertran  
Editorial 3Temas, Tarragona 2012

Copyright © 2012 Classe QSL, SL  
oficina@classe.es  
<http://3temas.com>

ISBN: 978-84-933847-4-6

Precio del libro en Kindle y ePub: 7,50 EUR  
(aproximadamente US\$9.90)

## 1. Introducción

La genética predispone  
El ambiente propone  
La persona decide

En los últimos veinte años se ha producido un avance significativo en el conocimiento de la psique humana. Si hasta hace dos décadas predominaba el estudio de las capacidades racionales del ser humano, hoy en día se da ya mucha importancia a la faceta emocional. En este tiempo se han publicado muchos estudios y libros que tratan sobre cómo nuestra vida emocional influye mucho en el éxito que podamos tener en la vida e incluso en nuestra capacidad de superar las enfermedades.

Paralelamente al estudio de la inteligencia emocional ha surgido en Psicología una corriente nueva que se ha denominado Psicología Positiva y que trata sobre cómo mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas. Martin Seligman ya dijo en su conferencia inaugural de su periodo presidencial de la APA (*American Psychological Association*), en 1998, que la Psicología tenía que dejar de centrarse exclusivamente en la patología para promover también el bienestar de las personas. Así que el título de este libro puede parecer contradictorio, porque siendo de Psicología positiva el libro habla sobre tratamientos de trastornos y enfermedades psíquicas.

Esta aparente contradicción desaparece cuando consideramos dos puntos. En primer lugar, que superar el malestar no conlleva automáticamente conseguir el bienestar. Como bien dice Carmelo Vázquez (2009), reducir el malestar e incrementar el bienestar son dos metas no necesariamente convergentes. Es decir, superar el malestar no garantiza lograr el bienestar. Es cierto que la Psicología clásica se ha dedicado preferentemente a tratar los trastornos psicológicos, con el fin de reducir el malestar y devolver la salud al paciente. Pero no es menos cierto que una vez conseguido este objetivo nos podemos encontrar que el paciente no disfruta de su vida y que aún sigue alejado del bienestar, un hecho que por sí solo ya es un factor de riesgo que puede llevar a futuras recaídas. Además, incluso las personas que desafortunadamente padecen un trastorno psicopatológico han de tener la oportunidad de disfrutar del bienestar, experiencia que es terapéutica en sí misma.

El segundo punto a considerar e hipótesis fundamental de este libro es que los estados mentales positivos actúan como barreras a los trastornos psíquicos y tienen un efecto preventivo e incluso rehabilitador. Las fortalezas humanas que estudia la Psicología positiva y que nos llevan al bienestar (el optimismo, la creatividad, la resiliencia, el sentido del humor y la risa, el afecto positivo, la autoestima, etc.) actúan como escudos protectores ante los trastornos psíquicos y pueden ser usadas en un tratamiento psicoterapéutico. Refuerzan los *anclajes*

*emotivo-cognitivos* que todos tenemos de forma natural.

La primera parte del libro trata sobre algunos fundamentos de la Psicología positiva. Es un conjunto de capítulos sobre las cualidades positivas del ser humano que considero que son más útiles terapéuticamente. La segunda parte del libro expone un tratamiento genérico aplicable a una gran variedad de trastornos psicológicos. Finalmente, la tercera parte del libro está centrada en cómo tratar 5 tipos de trastornos frecuentes en la actualidad: 1) La depresión; 2) La anorexia nerviosa y los trastornos de la conducta alimentaria; 3) Del trastorno esquizoide a la esquizofrenia; 4) Las toxicodependencias; 5) Los trastornos de ansiedad.

En resumen, aunque el hablar de Psicología positiva y de psicopatología al mismo tiempo puede parecer una contradicción, el lector comprobará al final del libro que realmente es posible aplicar con eficacia las capacidades positivas para prevenir o limitar los efectos de una variedad de trastornos. Una perspectiva que invita al optimismo y evita la desesperanza. Hay que tener en cuenta que la Psicología positiva no es una rama diferenciada de la Psicología, sino un conjunto de conceptos y principios que acabarán integrándose en el cuerpo de conocimientos y las técnicas de toda la Psicología, incluyendo la Psicología clínica.

He tratado en todo momento que este libro sea práctico, que aporte una ayuda para solucionar problemas reales. Espero que el lector le pueda sacar el máximo de provecho.