

***Fundamentos en Humanidades***

*Universidad Nacional de San Luis – Argentina*

*Año IX – Número II (18/2008) pp. 55/69*

# Psicología positiva y modelos integrativos en psicoterapia

## Positive psychology and integrative models in psychotherapy

**Luciana Mariñelarena-Dondena<sup>1</sup>**

Universidad Nacional de San Luis

lucianamd.psico@gmail.com

(Recibido: 01/12/08 – Aceptado: 22/05/09)

### Resumen

El presente trabajo es una investigación de carácter teórico cuyo objetivo es analizar los presupuestos comunes existentes entre los postulados de la psicología positiva y dos modelos integrativos en psicoterapia: el Modelo Integrativo de base Cognitivo-Constructivista desarrollado por Héctor Fernández Álvarez y el Modelo Integrativo Supra-paradigmático planteado por Roberto Opazo Castro.

Se concluye que ambos modelos integrativos conciben a la psicoterapia no sólo como el proceso que busca curar el trastorno psicológico que presenta el paciente; sino que desde una visión integradora consideran tanto las debilidades como las fortalezas del sujeto, buscando que éste pueda alcanzar el desarrollo personal o ayudarlo a vivir de manera más plena. Estas teorías podrían enriquecerse notablemente incorporando los aportes de la psicología positiva: corriente que estudia el bienestar psicológico o la felicidad humana.

---

<sup>1</sup> Pasante del Proyecto de Investigación "Historia de la Psicología como profesión regulada en la Argentina 1954-2004" que dirige el Dr. Hugo Klappenbach. Trabajo supervisado por la Dra. Mariana Gancedo, Profesora Titular de la asignatura "Modelos y Teorías V: Enfoques Salugénicos", Universidad de Palermo.

## **Abstract**

The aim of this theoretical research is to analyze the postulates shared by positive psychology and two integrative models in psychotherapy: the cognitive-constructivist model developed by Héctor Fernández Álvarez and the supra-paradigmatic integrative model by Roberto Opazo Castro.

The conclusions of the study show that both integrative models consider psychotherapy as the process that aims, from an integrative point of view, not only to treat the patient's psychological disorder, but also to take into account her/his weaknesses and strengths, helping the person to reach her/his personal development or to live a flourishing life. These theoretical models could be enriched considerably by the contribution of positive psychology: the science that studies the psychological well-being or human happiness.

## **Palabras clave**

Psicología positiva - psicoterapia - modelos integrativos

## **Key words**

Positive psychology - psychotherapy - integrative models

## **Introducción**

El presente trabajo es una investigación de carácter teórico cuyo objetivo es analizar los presupuestos comunes existentes entre los postulados de la psicología positiva y los modelos integrativos en psicoterapia desarrollados por Héctor Fernández Álvarez y Roberto Opazo Castro.

Se denomina Psicología Positiva a la corriente psicológica que surge en el año 1998 en la conferencia inaugural de Martin Seligman como presidente de la Asociación de Psicólogos Norteamericanos (APA). Dicho autor la define como la ciencia que estudia la experiencia subjetiva o emociones positivas, las tendencias individuales o rasgos de personalidad positivos y las instituciones que contribuyen al logro de los dos primeros (Seligman y Peterson, 2007).

Los teóricos de este movimiento ponen de manifiesto que la psicología durante su primer siglo de desarrollo se ha centrado casi exclusivamente en la patología, convirtiéndose en una ciencia dedicada a la curación. De este modo, olvidó cumplir dos de sus funciones fundamentales: hacer la vida de las personas más productiva y llena de sentido e identificar y favorecer el desarrollo de las capacidades humanas. La psicología no es

sólo el estudio de la enfermedad, la debilidad y el daño... es también el estudio de la fortaleza y la virtud (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Retomando esta idea, otros autores entienden a la psicología positiva como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas (Sheldon y King, 2001).

Se ha descubierto que ciertos potenciales humanos actúan como amortiguadores (*buffers*) contra la enfermedad mental; por esto, desde la psicología positiva se entiende a la prevención como la construcción sistemática de competencias. Esta corriente psicológica que se inscribe en el Enfoque Salugénico tiene como objetivo final la promoción de la salud y el bienestar psicológico; completando así el Modelo Médico o enfoque patogénico que enfatiza la prevención de la enfermedad mental (Seligman y Peterson, 2007; Gancedo, 2008).

Desde una visión integradora la psicología positiva considera tanto las debilidades personales como las capacidades y el potencial humano: "Los investigadores que trabajan en este campo consideran necesario abordar el estudio tanto de las dificultades como de las fortalezas que poseen el individuo y el contexto o hábitat en el que vive" (Casullo, 2005: 60).

"Psicología positiva es el término general para designar el estudio de las emociones positivas, las características de personalidad positivas y las instituciones que hacen posibles los dos primeros. Los resultados de las investigaciones desde la psicología positiva intentan complementar, ni remotamente reemplazar, lo que se sabe sobre el sufrimiento humano, la debilidad y el trastorno. La intención es tener un conocimiento científico más completo y equilibrado de la experiencia humana (...) Creemos que una ciencia y una práctica completa de la psicología debería incluir la comprensión sobre el sufrimiento y la felicidad, así como también su interacción, e intervenciones validadas que puedan tanto aliviar el sufrimiento como incrementar la felicidad – dos esfuerzos separados" (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005: 410; la traducción es mía).

A continuación se presenta una breve descripción de los dos modelos integrativos en psicoterapia objeto de estudio, para luego analizar los puntos de encuentro existentes entre éstos y los supuestos teóricos planteados dentro del emergente movimiento de la psicología positiva.

**Psicoterapia Integrativa Cognitivo-Constructivista.** Héctor Fernández Álvarez parte de los uno de los postulados básicos de la psicología cognitiva: los seres humanos interpretan las experiencias que viven otorgándoles un significado:

## fundamentos en humanidades

“La moderna psicología cognitiva estudia el modo en que los seres humanos procesamos la información y otorgamos significado a nuestra experiencia, así como el modo en que construimos una determinada realidad en la cual situamos dicha experiencia. La «realidad» que consideramos no es ya externa y unívoca, como en el pensamiento positivista previo, sino la realidad que cada uno construye en un determinado contexto social” (Fernández Álvarez, Kirszman y Nieto, 1994: 247).

Los trastornos psicológicos son considerados como una construcción disfuncional de la realidad efectuada por el sujeto; por lo tanto el fin de la psicoterapia consistirá en que el paciente pueda significar de otro modo su experiencia. Los cambios terapéuticos se orientan a que él mismo pueda desarrollar su propio proyecto de vida de manera satisfactoria (Fernández Álvarez, 1992; Fernández Álvarez, Kirszman y Nieto, 1994).

**Modelo Integrativo Supra-paradigmático.** Roberto Opazo Castro parte de un constructivismo moderado (base epistemológica) y enfatiza la importancia del acceso a la predicción y al cambio, en el ámbito metodológico. Propone una integración de los paradigmas biológico, cognitivo, afectivo, inconciente, ambiental/conductual y sistémico en torno al sistema *self* de la persona. El sistema *self* compromete a la persona como un todo en cada una de sus funciones: identidad, autoorganización, significación, control conductual y búsqueda de sentido (Opazo Castro, 2001; Opazo Castro, 2004).

“En términos descriptivos, en dicho modelo, E son los estímulos ambientales, P es la persona, C es la conducta abierta, K<sup>1</sup> son las consecuencias inmediatas y K<sup>2</sup> son las consecuencias mediatas. El eje integrador de la persona (P) es el sistema *self*, hacia el cual convergen los paradigmas biológico, cognitivo, afectivo e inconsciente. El modelo integra también las modalidades causales lineal (→) y circular (↔), y otorga relevancia a las partes y al sistema como conjunto.

En términos funcionales, el modelo asume que el proceso perceptivo es dialéctico, en cuanto interactúan sujeto/objeto, es decir, la persona cognoscente y el objeto a conocer. En este proceso interaccional el ambiente aporta la «materia prima», la cual será transformada en estímulo efectivo, que es el que realmente moviliza al sistema psicológico. En este proceso activo de significación, el sistema *self* organiza, modifica e interpreta la experiencia, y es a su vez modificado por ésta” (Opazo Castro, 2004: 340).

## Análisis crítico de los puntos de encuentro

### 1. Psicoterapia Integrativa Cognitivo-Constructivista

En primer lugar analizaremos cómo Héctor Fernández Álvarez define la psicoterapia:

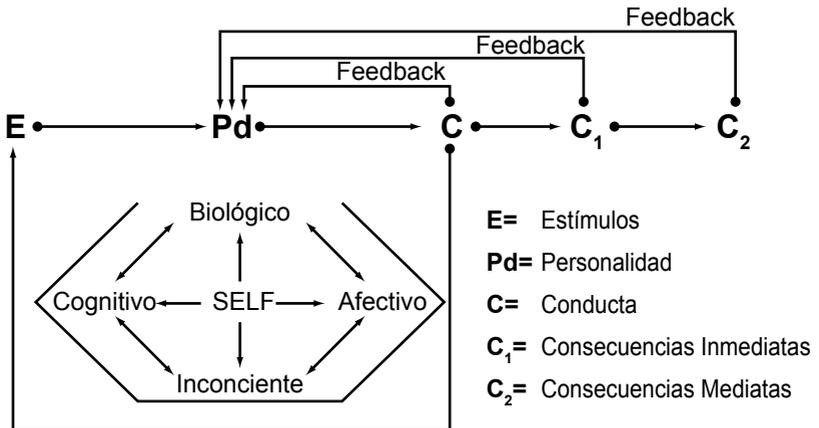
“La psicoterapia es un conjunto de procedimientos destinados a aliviar cierto tipo de padecimientos de los seres humanos, específicamente, aquellas formas de sufrimiento consideradas como carentes de sentido o posibles de ser evitadas por la persona que padece, o las que derivan de la necesidad de llevar adelante la vida de otro modo. Por lo tanto, un tratamiento psicológico está destinado a producir cambios que ayuden a las personas a vivir de manera más plena” (Fernández Álvarez, Kirszman y Nieto, 1994: 261).

“La psicoterapia constituye, por lo tanto, un tratamiento psicológico orientado a producir determinados cambios que ayuden a las personas a vivir de manera más plena, ya sea porque superen un trastorno psicológico específico, ya porque logren un desarrollo personal más completo” (Fernández Álvarez, Kirszman y Nieto, 1994: 240).

---

#### Un Modelo Integrativo

---



Fuente: Opazo, R. (1992). Fuerzas de Cambio en Psicoterapia: Un Modelo Integrativo. En R. Opazo (Ed.), Integración en Psicoterapia (pp. 400-490). Santiago – Chile: CECIDEP (Centro Científico de Desarrollo Psicológico).

---

## **fundamentos en humanidades**

En esta definición de psicoterapia planteada por el autor, observamos cómo complementa el modelo médico o patogénico (tradicional en la psicología) con la orientación salugénica planteada por Antonovsky; puesto que considera tanto el sufrimiento del paciente (sus debilidades) como el objetivo final de vivir de manera más plena alcanzando el desarrollo personal (considera las fortalezas y potencialidades del sujeto que consulta). Dentro de su modelo teórico, el autor relaciona este desarrollo personal con el proyecto de vida que cada persona debe elaborar:

“La psicoterapia se dirige a lograr cambios en el modo en que cada paciente otorga significado a su experiencia, a fin de que logre una vida más armónica y pueda sentir que despliega un proyecto personal que tiene sentido” (Fernández Álvarez, Kirszman y Nieto, 1994: 261).

Fernández Álvarez sostiene que en nuestra infancia asumimos el guión paterno, el cual nos precede y condiciona. Posteriormente cada individuo debe desarrollar su propio guión o proyecto de vida, esta tarea se plantea fundamentalmente en la adolescencia cuando normalmente se realiza la construcción de la autonomía. Este guión personal está estrechamente relacionado con la consolidación de la identidad y determina qué sentido le dará el sujeto a su propia vida. Dentro de este marco, se entiende el sufrimiento como la experiencia vivenciada por el sujeto cuando no puede alcanzar lo que él mismo se ha planteado como su misión u objetivo central en la vida (Fernández Álvarez, 1992).

El autor destaca la importancia de la obra de pensadores existencialistas. Aquí menciona a Víktor Frankl quien subraya la importancia del sentido que cada persona le otorga a su propia vida en un momento determinado y su esfuerzo para poder cumplir con el mismo:

“Elaborar un proyecto vital e ir detrás de su cumplimiento es el objetivo central de la vida” (Fernández Álvarez, 1992: 183).

“Uno de los postulados básicos de la logoterapia estriba en que el interés principal del hombre no es encontrar el placer o evitar el dolor, sino encontrar un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga un sentido” (Frankl, 2001: 158).

Cabe destacar que Fernández Álvarez ha abordado directamente la temática de la psicología positiva; en el 30º Congreso Interamericano de Psicología (2005) presentó el trabajo “Herramientas de Psicología Positiva en la Clínica”. En éste sostiene que la psicología positiva orienta

sus intervenciones apoyándose en las fortalezas personales, procurando desarrollar las competencias del paciente y enfatizando los aspectos emergentes de la organización personal.

## 2. Modelo Integrativo Supra-paradigmático

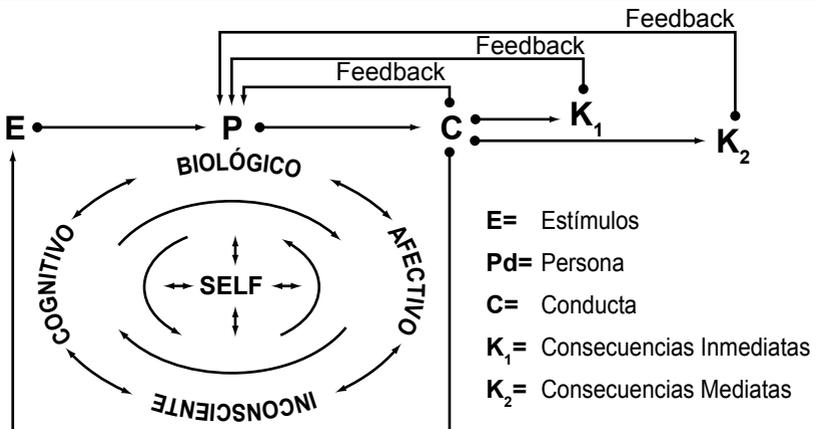
Roberto Opazo Castro para definir el desarrollo personal parte de las ideas planteadas por autores humanistas. Analiza el concepto de auto-realización formulado por Abraham Maslow entendido como el esfuerzo que realiza el ser humano para desarrollar plenamente todo su potencial; también considera la tendencia natural al crecimiento planteada por Carl Rogers (Opazo Castro, 2004).

“A través de los años, diversos autores han venido postulando la existencia -en el paciente- de fuerzas fortalecedoras del cambio positivo. [...] Maslow (1943), quien señaló que la necesidad de auto-realización es el peldaño más alto en la escala de las necesidades humanas; la auto-realización sería nuestra máxima aspiración como especie. Por su parte, Rogers (1959), asumió la premisa optimista que los seres humanos poseen un impulso innato hacia los comportamientos socialmente constructivos, una «tendencia al crecimiento personal»” (Opazo Castro, 2001: 159).

---

### Modelo Integrativo Supraparadigmático

---



Fuente: Opazo Castro, R. (2001). Psicoterapia Integrativa: Delimitación Clínica. Santiago de Chile: Ediciones ICPSI.

Numerosos autores han señalado la existencia de presupuestos comunes entre los postulados planteados por la psicología positiva y los autores humanistas. Martina Casullo se refiere a la obra de Maslow y Rogers como a los estudios pioneros en dicha corriente (Casullo, 2005); Mariana Gancedo remarca la existencia (haciendo especial referencia a la obra de Peterson y Seligman *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*) de epistemologías superpuestas que nunca llegan a la integración, mencionando entre ellas la postura existencialista de estudiar los aspectos positivos del hombre.

“Es interesante observar como los postulados epistemológicos que sustentan -en forma no explícita- muchas de las afirmaciones e hipótesis de la PP, coinciden con la de algunos de los grandes teóricos humanísticos” (Gancedo, 2006: 73).

“El término ‘Psicología Positiva’ fue utilizado por primera vez por Maslow en el último capítulo de ‘Motivación y personalidad’ titulado: ‘Hacia una Psicología Positiva’ (Maslow, 1954)” (Gancedo, 2006: 74).

Opazo Castro plantea que la psicoterapia integrativa busca, en un primer momento, determinar las debilidades pero también las fortalezas del paciente correspondientes a cada uno de los paradigmas que integran su modelo y al sistema *self*, para esto utiliza fundamentalmente un instrumento de evaluación psicológica desarrollado a partir de su teoría: la Ficha de Evaluación Clínica Integral (FECI):

“Todo proceso de psicoterapia integrativa supone algún grado de desarrollo personal y, por ende, un aporte a la prevención y a la resiliencia. Una persona bien desarrollada está en mejores condiciones de enfrentar futuras frustraciones o dificultades. [...]

La Ficha de Evaluación Clínica Integral (FECI) se conecta muy directamente con la temática del desarrollo personal. Al evaluar cada paradigma del modelo, la ficha permite acceder a las fortalezas y debilidades. Adicionalmente, aporta una autodescripción del paciente y una evaluación explícita de la autoimagen y de la autoestima. El consultante evalúa también sus síntomas, sus rasgos de personalidad, la calidad de su interacción en pareja, etc.” (Opazo Castro, 2004: 370).

Este autor señala aquellas características que socialmente serían consideradas como adaptativas dentro cada uno de los paradigmas y del sistema *self* (desarrollo personal nomotético), luego cada persona debe

elegir qué cualidades desea desarrollar buscando alcanzar su propio ideal del *self* (desarrollo personal ideográfico):

“Desde una perspectiva ideográfica, cada miembro de la sociedad asume -a su manera- los valores que la sociedad promueve. Cada persona genera su propio ideal de persona y afronta el desafío de actualizar sus propias potencialidades, en el contexto social que enfrenta y de acuerdo con sus propios valores. Puesto que no todo lo que es posible es deseable, la persona deberá discriminar qué potencialidades desea actualizar y cuáles no” (Opazo Castro, 2004: 339).

Dentro del Paradigma Ambiental Conductual el autor destaca la importancia de “experiencias de *attachment* generadoras de confianza básica”; así incluye la teoría del apego, uno de los conceptos más estudiados por la psicología positiva:

“Se ha postulado que un niño, en sus primeras etapas, es muy sensible a la experiencia. De ahí que las relaciones tempranas que establece el infante puedan dejar una huella perdurable en su futura personalidad. Cuando las relaciones tempranas con figuras significativas son frustrantes y/o inestables, lo esperable es un efecto dañino para el futuro desarrollo personal. Por el contrario, el desarrollo personal se vería favorecido por la presencia de experiencias de *attachment* o apego capaces de generar una confianza básica” (Opazo Castro, 2004: 357).

La teoría del apego sostiene que el infante establece vínculos con su cuidador basados en sus experiencias tempranas, estudiando qué procesos llevan a que los niños desarrollen sentimientos de confianza básica en la protección de la figura paterna y/o adulta. Cuando el niño ha logrado una representación mental de una figura accesible cuando la necesita ha logrado un apego seguro. Estas relaciones tempranas entre padres e hijos son similares a los prototipos de apego que se ponen en juego en las relaciones románticas en la adultez. Bartholomew propone que los individuos seguros poseen un modelo positivo de sí mismo y de los otros: estos sujetos se sienten merecedores de amor y se muestran predispuestos a involucrarse afectivamente con otros, puesto que las demás personas son vistas como figuras disponibles y protectoras (Casullo y Fernández Liporace, 2005).

## fundamentos en humanidades

Dentro del Enfoque Salugénico, debemos mencionar el aporte fundamental de Aaron Antonovsky (1987) y el concepto Sentido de Coherencia (SOC) por él formulado. Define a éste último como:

“La orientación global de un individuo que expresa el grado en que posee sentimientos de confianza penetrantes, estables y dinámicos, acerca de que: (1) los estímulos que derivan del medio interno o externo en el curso de la vida, son estructurables, predecibles y explicables; (2) los recursos para responder a las demandas estimulares están disponibles; (3) estas demandas son desafíos en los que resulta importante invertir y comprometerse” (citado en Brizzio, 2004).

Opazo Castro considera este concepto dentro de las características a desarrollar en el Paradigma Cognitivo; postulando como deseable poseer altas expectativas de autoeficacia y plantearse metas realistas. Esto ayudará a que la persona, junto a una adecuada función análisis de la realidad, pueda acceder a los aspectos tanto positivos como negativos de la misma (estilo atencional no selectivo) e interpretar las situaciones estresantes de la vida como experiencias que puede superar exitosamente, ya que cuenta con los recursos para hacerlo. También sostiene que el ensanchamiento del awareness puesto al servicio del crecimiento personal puede constituirse en una importante fuerza de cambio:

“Hay personas que presentan una fuerte tendencia al crecimiento personal, que se manifiesta en su espíritu de superación, en querer completarse como persona, en la búsqueda del desarrollo personal. En estas personas, el «darse cuenta» aporta materia prima para nuevos desarrollos, por lo cual ampliar el campo de conciencia les resulta particularmente útil” (Opazo Castro, 2004: 352).

Dentro de las funciones que asigna al sistema *self*, que comprometen a la persona como un todo, haremos especial referencia a dos de ellas. La primera es la función de autoorganización mediante la cual el *self* intenta recuperar el equilibrio perdido como consecuencia de las experiencias que impactan en nosotros y que nos desorganizan: “De ahí que el desarrollo personal vaya acorde con el balance morfogénesis/morfostasia, el cual implica una apertura al cambio sin poner en riesgo la propia identidad” (Opazo Castro, 2004: 362).

La segunda es la función de búsqueda de sentido, es decir, el sentido central que el sistema *self* determina para nuestra vida. El autor relaciona esta búsqueda de sentido con los aportes de Viktor Frankl, mencionados

anteriormente, y con la capacidad de superar y salir fortalecido de situaciones adversas: la resiliencia.

“Una vida con sentido... tiene más sentido. Cuando una persona configura un sentido de fondo para su propia vida, se supera, lucha y persevera más. Cuando la propia vida tiene sentido, la persona se derrumba menos frente a la adversidad e incluso es capaz de crecer frente a ella. En suma, la persona se torna más resiliente” (Opazo Castro, 2004: 365).

Masten define a la resiliencia como el fenómeno por el cual la persona puede salir airoso y obtener consecuencias favorables, aún frente a serias amenazas para la adaptación y el desarrollo. Es una capacidad innata, un fenómeno cotidiano (*ordinary magic*) entre personas que enfrentan situaciones adversas, que surge de fenómenos y procesos adaptativos normales del ser humano (Masten, 2001). La resiliencia, junto con el sentido de coherencia y el concepto de apego, constituyen los tres conceptos representativos de los enfoques salutogénicos.

De este modo Opazo Castro plantea sintéticamente qué características en los ámbitos biológico, cognitivo, afectivo, inconsciente, ambiental/conductual y en el sistema *self* como totalidad representarían el desarrollo o enriquecimiento personal:

“[...] una persona bien desarrollada tendrá capacidad de análisis de la realidad, un amplio campo de conciencia, será respetuosa con los demás, poseerá capacidad de compromiso afectivo profundo, habrá asumido valores efectivamente guías y un sentido de la vida, tendrá mecanismos funcionales para la toma de decisiones, capacidad para disfrutar, tolerancia a la frustración, autoestima positiva, capacidad de contacto interpersonal, capacidad de satisfacer armónicamente sus necesidades como persona y capacidad para amar en sentido trascendente. Éstos serían algunos de los aspectos que yo enfatizaría. El lector puede enfatizar otros. Como he señalado, todos tenemos la opción de nutrirnos, en función de nuestra idiosincrasia, con las propuestas nomotéticas” (Opazo Castro, 2004: 380).

## Discusión y Conclusiones

Nos parece importante destacar qué aportes de los modelos integrativos en psicoterapia que hemos analizado previamente pueden contribuir al desarrollo del *movimiento de la psicología positiva*. Para hacerlo tomare-

mos como punto de partida el análisis crítico que Mariana Gancedo realiza de la obra de Peterson y Seligman *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*:

“Se observa entonces la necesidad de contar con una teoría coherente y unificada que guíe la investigación. Se plantea como requisito epistemológico una coordinación de saberes que lleve a una coherencia conceptual entre: una teoría filosófica (conceptualización generalizadora del mundo), una teoría antropológica (conceptualización del hombre), una teoría epistemológica (conceptualización sobre la tarea científica), una teoría psicológica (conceptualización sobre el bienestar psicológico y la conducta humana) y, por último, la investigación empírica que falseará, reformará y/o ampliará dichas teorías.

Esta teoría puede beneficiarse con el acervo de la PH, dado que hay profundas coincidencias entre los objetivos de esta corriente y los de la PP” (Gancedo, 2006: 78-79).

Héctor Fernández Álvarez sostiene que los seres humanos procesan activamente la información que reciben del medio y significan las experiencias que viven, construyendo de este modo su propia realidad de acuerdo al contexto socio-histórico en el que se encuentran. Asume una postura constructivista relativa, puesto que no niega la existencia de la realidad pero reconoce, al mismo tiempo, que no podemos lograr un conocimiento cabal de la misma (Fernández Álvarez, 1992).

Roberto Opazo Castro plantea un modelo integrativo supra-paradigmático con el siguiente objetivo: “El desafío pasa a ser entonces partir a la búsqueda de la «verdad» contenida en cada enfoque y en cada paradigma, con el objeto de integrar esos conocimientos en una totalidad coherente” (Opazo Castro, 2001: 48). Epistemológicamente parte de un constructivismo moderado, es decir, reconoce el papel de co-constructor de la realidad que desempeña el sujeto cognoscente:

“En el marco del constructivismo moderado, entonces, se considera que los seres humanos no somos inventores radicales en el proceso del conocer. Pero tampoco somos entes puros, capaces de acceder inmaculadamente a la realidad en sí.

Aplicando esta perspectiva al ámbito clínico, nuestro conocimiento psicoterapéutico será siempre imperfecto, pero será más válido en la medida que haga un mayor aporte a la predicción y al cambio” (Opazo Castro, 2001: 54).

De esta forma ambos autores presentan su concepción del hombre y la teoría epistemológica de la cual parten. También hemos analizado cómo enriquecen sus respectivos modelos teóricos con la obra de autores humanistas como Maslow (necesidad de auto-realización), Rogers (tendencia al crecimiento personal) y Frankl (necesidad de encontrarle sentido de la vida).

En los dos modelos integrativos se observa cómo la psicoterapia no se limita sólo a curar el trastorno psicológico que presenta el paciente, sino que desde una visión integradora consideran tanto las debilidades como las fortalezas del sujeto buscando que éste pueda alcanzar el desarrollo personal o ayudarlo a vivir de manera más plena. Estas teorías podrían enriquecerse notablemente incorporando los aportes de la psicología positiva (corriente que estudia el bienestar psicológico o la felicidad humana).

Cabe destacar el aporte de Opazo Castro al formular qué características sería deseable (considerando los valores de nuestra sociedad) que el sujeto desarrolle; pero respeta la libertad del hombre cuando afirma que en el proceso de psicoterapia el paciente es quien elige qué competencias desea actualizar, tomando siempre como meta a alcanzar su propio ideal del *self*. De este modo evita llegar a una actitud prescriptiva que es propia del código moral, pero no de la ciencia psicológica ♦

San Luis, agosto de 2008

### Notas

- 1- Cabe aclarar que en un primer momento, el autor postulaba la existencia de cuatro subsistemas: biológico, cognitivo, afectivo e inconsciente, que eran integrados por el sistema *self* (tal como puede observarse en el gráfico del modelo integrativo). "El sistema psicológico opera en torno al *self*, el cual constituye un principio organizador e integrador de los sub-sistemas y de la experiencia. El grado en el que el *self* aporte una participación activa, influyente y consciente variará según cada persona y según cada experiencia" (Opazo, 1992: 472).
- 2- Las siglas PH y PP hacen referencia a la Psicología Humanista y a la Psicología Positiva respectivamente.

## Referencias Bibliográficas

Brizzio, A. (2004). *El sentido de coherencia y las situaciones estresantes en adolescentes. Tesis Doctoral. Mimeo.*

Casullo, M. M. y Fernández Liporace, M. (2005). *Los estilos de apego. Teoría y medición.* Buenos Aires: JVE.

Casullo, M. M. (2005). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-71. Buenos Aires: Universidad de Palermo.

Fernández Álvarez, H. (1992). *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia.* Buenos Aires: Paidós.

Fernández Álvarez, H.; Kirszman, D. y Nieto, M. T. (1994). Psicoterapia integrativa de base cognitivo-constructivista. En A. Sánchez Bodas (Ed.), *Psicoterapias en Argentina* (pp. 237-261). Buenos Aires: Holos.

Fernández Álvarez, H. (2005). Herramientas de Psicología Positiva en la Clínica. 30º Congreso Interamericano de Psicología: "Hacia una Psicología Sin Fronteras". Buenos Aires (Argentina), 26 al 30 de junio de 2005. Mimeo.

Frankl, V. (2001) [Original: 1979]. *El hombre en busca de sentido* (21ª ed.). Barcelona: Herder.

Gancedo, M. (2006). Virtudes y fortalezas: el revés de la trama. *Psicodebate*, 7, 67-80. Buenos Aires: Universidad de Palermo.

Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11-38). Buenos Aires: Lugar Editorial.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.

Opazo, R. (1992). Fuerzas de cambio en psicoterapia: un modelo integrativo. En R. Opazo (Ed.), *Integración en Psicoterapia* (pp. 400-490). Santiago – Chile: CECIDEP (Centro Científico de Desarrollo Psicológico).

Opazo Castro, R. (2001). *Psicoterapia Integrativa: Delimitación Clínica.* Santiago de Chile: Ediciones ICPSI.

Opazo Castro, R. (2004). Psicoterapia integrativa y desarrollo personal. En H. Fernández Álvarez y R. Opazo (Eds.), *La Integración en Psicoterapia. Manual práctico* (pp. 335-384). Barcelona: Paidós.

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

Seligman, M. E., Steen, T., Parker, N. y Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical validation of interventions. *American*

*Psychologist*, 60, 410-421.

Seligman, M. y Peterson, Ch. (2007). Psicología clínica positiva. En L. Aspinwall y U. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano* (pp. 409-425). Barcelona: Gedisa (traducción de Lía Barberis y Alejandra García Murillo).

Sheldon, K. y King L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.