

# **CAMPOS DE APLICACIÓN**

**AUTOR: OSCAR E. LÓPEZ JIMÉNEZ**

**MARZO: 2021**



**San Marcos**

## Tabla de contenido

Campos de aplicación.....	2
Modelo PERMA.....	13
Conclusiones y recomendaciones .....	15
Referencias bibliográficas .....	16



## Campos de aplicación

Sin duda, la Psicología Positiva ha tenido un gran desarrollo y avance, siendo sus premisas y conceptos muy útiles ante una sociedad de gran demanda y un mundo cada vez más evolucionado, que implica una actitud favorable en las personas promoviendo el optimismo y una perspectiva de construcción diaria de la felicidad y el bienestar mental e integral.

Ante ello, Lupano y Castro (2010) citando a Seligman, Steen, Park & Peterson (2005) señalan que la Psicología Positiva no debe solo preocuparse por describir las emociones, los rasgos y las instituciones positivas sino, también, por tratar de lograr que se den y/o que se incrementen. Por lo tanto, unos de los intereses principales recae en la investigación acerca de las intervenciones positivas, por ejemplo, para incrementar la felicidad.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/hFYfHvJnF2taJGim9>

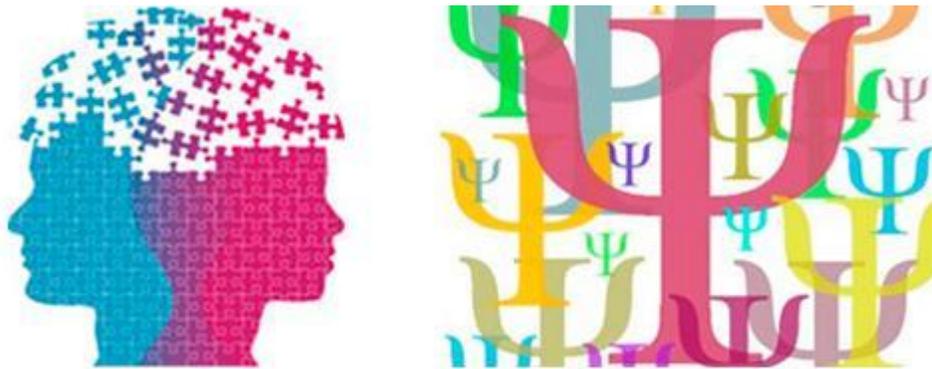
Según expresa Lyubomirsky, King & Diener, (2005) una de las razones por las cuales es importante incrementar la felicidad es el hecho que se ha revelado hace unos pocos años que la felicidad es causal y que trae aparejado muchos beneficios, como por ejemplo, sentirse más saludable, exitoso y más comprometido socialmente.

Por otra parte Seligman, Steen, Park y Peterson (2005) hallaron resultados promisorios en cuanto a efectos tanto de corto como de largo plazo probando la eficacia de un método consistente en cinco ejercicios:

1. Visitas de gratitud
2. Escritura de tres cosas buenas de la vida
3. Escritura de experiencias de éxito
4. Usar las fortalezas de un modo distinto
5. Identificar y usar las principales fortalezas) para incrementar la felicidad.

Keyes & López, (2002) señalan que las intervenciones que se realizan en el campo de la psicología positiva no se hacen desde el modelo médico de salud-enfermedad ya que eliminar lo negativo no siempre trae como consecuencia un cambio positivo. Las psicoterapias deberían proveer de coraje, insight, optimismo, honestidad y perseverancia y estructurar una habilidad en las personas que opere como barrera frente a los estresores y difi cultades futuras.

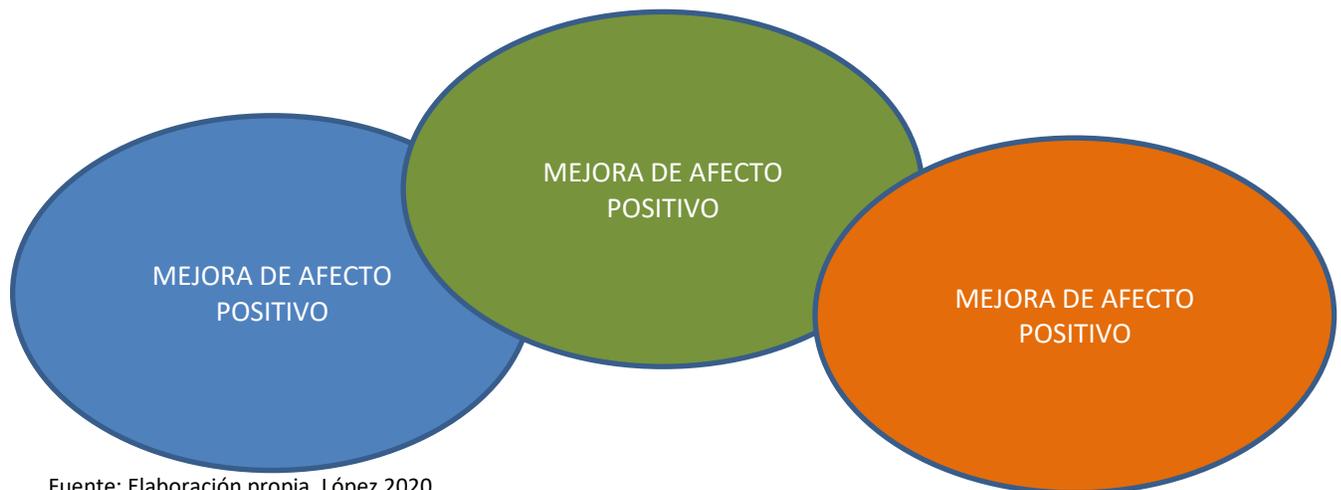
Desde Seligman (2002) una psicoterapia positiva estaría encaminada hacia la mejora de los rasgos positivos, el cultivo de las fortalezas humanas y la ayuda que se da a los clientes para estimular el cambio positivo. Se caracteriza porque el paciente en este tipo de intervenciones es fundamentalmente activo, ya que es a través de las actividades intencionales que se alcanza el cambio.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/fse3rqoKkgBYi5yG9>

Según Lupano y Castro (2010), las intervenciones de la Psicología Positiva si bien son relativamente nuevas tienen sus antecedentes en la psicología de counseling de los años 50 en las terapias denominadas del crecimiento personal o del potencial humano. Otros tratamientos positivos por fuera del paraguas de la psicología positiva también se encuentran en esta línea, tales como las terapias focalizadas en soluciones, las terapias de clarifi cación de valores y las basadas en la teoría de la esperanza, entre otras.

Según Pawelski (2009), la intervención debe ser positiva tanto en punto de aplicación como en método. Debe estar dirigida a aumentar el bienestar (punto de aplicación) pero a través de los tres pilares de la Psicología Positiva:



Fuente: Elaboración propia, López 2020

Según Luoano y Castro (2010) citando a Vazquez, Sánchez & Hervás (2008) refieren que en la última década hubo una proliferación de programas de intervenciones de Psicología Positiva, dirigidos fundamentalmente a mejorar el bienestar de las personas. La mayoría de ellos no están basados en una base teórica integradora, sino que se basan en microteorías o en datos empíricos de líneas de investigación sencillas (La estrategia empleada consiste en detectar las variables psicológicas que diferencian a los individuos con alto y bajo bienestar mediante estudios correlacionales y longitudinales y, luego, se verifica la eficacia de las intervenciones de forma experimental en diversos grupos de pacientes y en población general no clínica, tal como el ejemplo mencionado al inicio de este apartado sobre como incrementar la felicidad. Sin embargo, uno de los programas pioneros para elevar la felicidad de las personas fue el de Fordyce (1977, 1983), quien utilizó una metodología muy cuidada para valorar la efectividad de las intervenciones diseñadas. Su programa consistía en actividades entre las que se contaba el empleo en actividades sociales, el desarrollo del pensamiento positivo, el empleo de actividades físicas, la conservación de relaciones íntimas, entre otras.

El programa de Fordyce duraba dos semanas y demostró ser eficaz para elevar la felicidad medida por un instrumento creado a tal efecto. Fordyce demostró que la felicidad podía ser modificada mediante intervenciones específicas y que era necesario el uso de actividades intencionales sostenidas de los participantes para elevar dicho nivel.

Por otra parte, Lupano y Castro (2010) explican que los estudios de Pennebaker y Segal (1999) sobre la escritura de sucesos traumáticos demuestran que esta técnica narrativa permite elaborar dichos eventos y que Burton y King (2002) demostraron experimentalmente que la escritura de hechos positivos mejora las emociones positivas y por ende eleva el bienestar.

Estas investigaciones verificaron que la utilización de técnicas narrativas provoca un aumento de las emociones positivas y un menor riesgo de enfermedad en los meses siguientes de instrumentado el protocolo.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/GefcFC2ZDEFzXT8w6>

En la misma línea Lyubomirsky (2007) diseñó una serie de actividades con el propósito de mejorar el bienestar. Estas tareas estaban basadas en contar cosas buenas que les habían sucedido a las personas, escribir cartas de gratitud, visualizar el mejor self futuro mediante técnicas narrativas y utilizar técnicas de saboreo (savoring) respecto de los buenos momentos. En todos los casos los grupos experimentales a los que se les instruyeron las tareas obtenían ganancias significativas en los niveles de bienestar psicológico.

Bono y Mc Cullough (2006) citados por Lupano y Castro (2010) demostraron que el incremento de las experiencias de gratitud está asociado con el bienestar psicológico. Las investigaciones de intervenciones trataron de inducir experimentalmente actividades de gratitud mediante técnicas escritas (e.g. escriba una carta para alguien con el que se siente agradecido) o instrucción de actividades específicas (e.g. acciones de gratitud reales) demostrando, en todos los casos, un mayor aumento de bienestar de las personas.

Los estudios empíricos sobre las aplicaciones de Psicología Positiva en intervenciones psicoterapéuticas se encuentran en fases muy preliminares, sin embargo, tiene dos implicaciones teóricas fundamentales



<p><i>Es posible promover el bienestar y una vida saludable ayudando a la gente a darse cuenta de su verdadero potencial, a comprometerse con otros, y a alcanzar un funcionamiento óptimo.</i></p>	<p><i>El malestar psicológico también se puede contrarrestar incrementando los niveles de bienestar.</i></p>
---	--

Fuente: <https://images.app.goo.gl/yKjQ2Si3tA7TcK1t7>

Al respecto Seligman (2003) comenta que el motivo por el cual la gratitud mejora el bienestar es porque amplía los buenos recuerdos sobre el pasado en cuanto a su intensidad y frecuencia, así como al etiquetado de los pensamientos, amplificando los recuerdos positivos.

Otras intervenciones basadas en la hope theory según Snyder, (2002) citado por Lupano y Castro (2010) estuvieron dirigidas hacia la activación del componente esperanza. Este modelo plantea como elemento fundamental el logro de metas, teniendo en cuenta además las expectativas del futuro, la motivación y la planificación necesarias para conseguir dichos objetivos.

Por otra parte, Lupano y Castro (2010) refieren que los trabajos de Irving, et.al. (2004) demostraron, en un formato de tratamiento breve focalizado en la esperanza (antes del tratamiento clínico propiamente dicho), la eficacia de intervenciones dirigidas a la esperanza en un grupo de pacientes clínicos.

Otra investigación que tenía como objetivo verificar la eficacia de intervenciones basadas exclusivamente en la esperanza demostraron que las actividades relacionadas con la formulación de metas, el uso de vías múltiples para alcanzar los objetivos, la utilización de recursos motivacionales y la monitorización de progresos era muy útil para mejorar la esperanza según indicaron Cheavens, Feldman, Woodward & Snyder (2006).

Lupano y Castro (2010) comentan que Fava (1999) diseñó un programa de intervenciones positivas para promover el bienestar de modo complementario a otros tratamientos farmacológicos o psicológicos. El programa se basaba en el reconocimiento de recuerdos de eventos positivos y en la identificación de obstáculos que obstaculizan dichos recuerdos. Tiene como base teórica la teoría del bienestar de Ryff (1989). Se ha demostrado la eficacia de esta intervención en pacientes depresivos y con trastornos de ansiedad generalizada. En todos los casos el módulo de terapia del bienestar, combinada con otro tratamiento clínico, potencia la eficacia de los resultados de las terapias convencionales.

Lupano y Castro (2010) continúan explicando que Frisch (2006) plantea un tipo de intervención clínica llamada terapia de calidad de vida, que integra una teoría del bienestar, instrumentos de medida específicos y recursos de intervención especialmente diseñados para cultivar aspectos positivos y aumentar el bienestar. Si bien esta terapia es prometedora porque integra un modelo completo de intervención, aun no tiene suficiente validación empírica que avale sus resultados.

Seligman, Steen, Park y Peterson (2005) hallaron resultados promisorios en cuanto a efectos tanto de corto como de largo plazo probando la eficacia de un método consistente en cinco ejercicios:

- Visitas de gratitud
- Escritura de tres cosas buenas de la vida
- Escritura de experiencias de éxito
- Usar las fortalezas de un modo distinto
- Identificar y usar las principales fortalezas para incrementar la felicidad.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/W8yC92Z73wR3BJuw8>

Lupano y Castro (2010) citan a Fredrickson (2009) quien propone una teoría de las emociones positivas que se denomina de ampliación y construcción. La autora demostró, con firme evidencia empírica, que si las personas incrementan su emocionalidad positiva mediante diferentes técnicas de forma sostenida (ejemplo como la meditación o savoring), las personas, no solamente se vuelven más creativas y resuelven mejor los problemas que se les presentan (efecto ampliación), sino que las emociones positivas en el largo plazo crean recursos personales y resiliencia (efecto construcción). Como técnica de intervención recomienda la creación de portafolios personalizados de emociones positivas para ser usados de forma alternada con el fin de evitar la adaptación hedónica. Así, por ejemplo, si se quiere estimular la emoción alegría, se debe ubicar en una caja, pizarra o archivo de computadora todo tipo de fotos, objetos, videoclips, esencias, recuerdos, etc., que evoquen momentos alegres, debiéndose trabajar con todo el espectro emocional de la teoría.

Como se puede apreciar existe una gran cantidad de programas de intervención basados en los fundamentos de la Psicología Positiva lo cual delimita un prolífero campo de investigación y aplicación.



Esguerra y Contreras (2006) citando a Gable & Haidt (2005) explican que el propósito de la psicología positiva ha sido contribuir al estudio de las condiciones y procesos relacionados con el desarrollo óptimo de los individuos, grupos e instituciones, sus aportes han tenido impacto en distintos campos de intervención de la psicología, principalmente en las áreas clínica, de la salud y educativa, en las que se observa un mayor énfasis.

En el nivel clínico, uno de los objetivos de la psicología positiva según Fredrickson (2000) es cambiar el marco de intervención hacia el desarrollo de estrategias terapéuticas que favorezcan la experiencia emocional positiva, lo cual está orientado hacia la prevención y tratamiento de los problemas derivados o exacerbados por la presencia de emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la agresión y el estrés, entre otros. Dichas emociones tienen además la propiedad de estrechar el repertorio conductual del individuo, en cuanto afectan los procesos de pensamiento y acción.

## Psicología Positiva



Felicidad



Fortalezas



Florecimiento

Fuente: <https://images.app.goo.gl/LVXoaMhVqmeWRBpq8>

En palabras de los siguientes autores Miguel-Tobal, Casado, Cano-Vindel y Spielberg, (1997) Seligman (2005), debido a la orientación tradicional de la psicología, actualmente se cuenta con conocimientos sólidos sobre los efectos de las emociones negativas (miedo, tristeza, ira, aversión, indignación y repulsión, entre otras) sobre los llamados trastornos de salud mental y física. Por el contrario, el objetivo concreto de la psicología positiva en el ámbito clínico y de la salud, es estudiar las fortalezas y las virtudes humanas, así como los efectos que éstas tienen sobre los individuos y la sociedad según indica Cuadra & Florenzano (2003).

Seligman (2003) considera que este tipo de aproximación constituye también una valiosa estrategia para la prevención, en cuanto actúan como barrera contra los trastornos psicológicos y pueden contribuir de manera importante con la capacidad de recuperación.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/Q3KfUododa4uWvaR6>

Por otra parte, Esguerra y Contreras (2006) refieren que a nivel educativo, existen estudios sobre:

- Motivación extrínseca (Ryan & Deci, 2000).
- Desarrollo en jóvenes (Larson, 2000; Eccles & Gootman, 2002).
- Apego (Ryan & Lynch, 1989).
- Motivación académica (Pajares, 2001).
- Ambientes de aprendizaje (Grolnick & Ryan, 1987).
- Servicios de orientación familiar, en los que se enfatiza en la generación y optimización de las fortalezas desde una aproximación positiva y proactiva. (Christenson & Sheridan, 2001; Dunst & Deal, 1994).

Según Hughes (2000) comenta que la psicología educativa desde una perspectiva positiva centra su atención en las fortalezas o atributos específicos positivos de las personas y grupos en ambientes pedagógicos.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/8XXN9g4rNZDyRHUC9>

De acuerdo con Akin-Little, Little & Delligatti (2004) los estudios realizados en este ámbito, aquellos docentes que enfatizan en las experiencias positivas sobre el desarrollo de habilidades en los niños, hacen que éstos tengan mayor probabilidad de experimentar altos niveles de autoeficacia y otras características de desarrollo psicológico positivo, cuando ocurren conjuntamente con el desarrollo de habilidades complejas. Al respecto, Seligman & Csikszentmihalyi (2000) sostienen que promover competencias en los niños es más que arreglar lo que está mal en ellos; es identificar y fortalecer sus cualidades predominantes, y ayudarles a encontrar los espacios en los que puedan expresarlas. Promover las fortalezas de los niños y jóvenes puede incrementar cambios que favorecen el manejo exitoso de las dificultades actuales y las que deberán afrontar en el futuro según argumentan Terjesen, Jacofsky, Froh & DiGiuseppe (2004).



En este sentido, Meyers y Nastasy (1999), sostienen que las intervenciones preventivas deben dirigirse hacia la modificación del ambiente para reducir el estrés, modificación del individuo para desarrollar competencias, a modificar de forma simultánea al individuo y su ambiente. Los ambientes educativos en los cuales las recompensas son ofrecidas de manera contingente con el logro exitoso de metas realistas tienen más probabilidad de incrementar la motivación y disminuir los comportamientos problemáticos de los niños y jóvenes según indica Jenson, Olympia, Farley & Clark (2004).

## Una misma actividad puede corresponderse con distintos niveles de felicidad

Vida placentera	Vida comprometida	Vida significativa
Escuchar música	<p>–Cultivarse musicalmente: interesarse por diversos géneros musicales, comprender mejor los elementos que intervienen en la música, tocar un instrumento,...</p> <p>–<i>Fortalezas implicadas:</i> Curiosidad, Amor por el aprendizaje, Apreciación de la belleza,...</p>	<p>Dedicarse a la música como modo habitual de disfrute o profesionalmente, tanto para deleitarse a sí mismo como a los demás. Valorar esa actividad como algo que da sentido a tu vida y hacer de ella un hábito regular.</p>

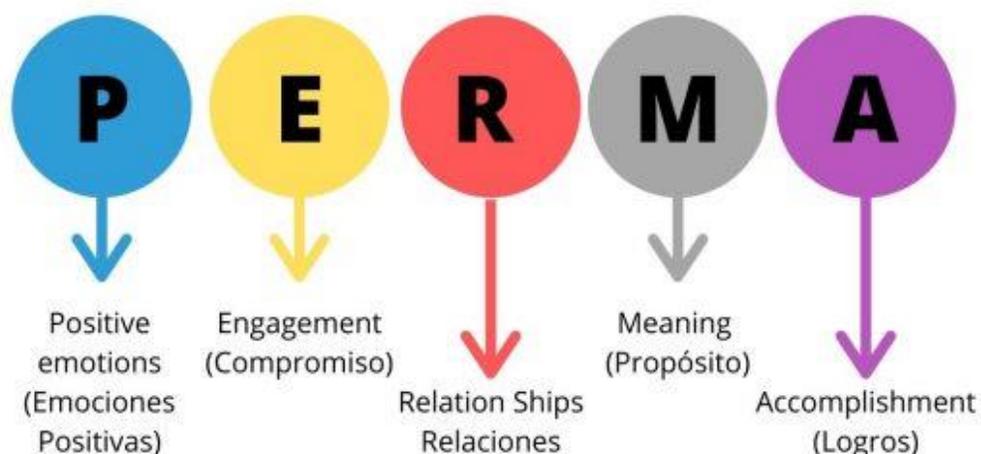
Fuente: <https://images.app.goo.gl/PQULnKBD7QtUzAeb8>

## Modelo PERMA

Es un modelo ampliamente reconocido e influyente en psicología positiva. Seligman propuso este modelo para ayudar a explicar y definir el bienestar en mayor profundidad.

**PERMA** es un acrónimo de las cinco facetas del bienestar, en palabras de Seligman se describe de la siguiente manera:

- **P – Emociones positivas:** aunque buscar emociones positivas por sí solo no es una forma muy efectiva de mejorar su bienestar, experimentar emociones positivas sigue siendo un factor importante. Parte del bienestar es disfrutar en el momento, es decir, experimentar emociones positivas
- **E – Compromiso:** Tener un sentido de compromiso, en el que podemos perder la noción del tiempo y absorbernos por completo en algo que disfrutamos y destacamos, es una pieza importante de bienestar. Es difícil tener una sensación de bienestar desarrollada si no estás realmente comprometido con nada de lo que haces
- **R – Relaciones (positivas):** los seres humanos son criaturas sociales, y confiamos en las conexiones con los demás para prosperar verdaderamente. Tener relaciones profundas y significativas con los demás es vital para nuestro bienestar
- **M – Significado:** Incluso alguien que está delirantemente feliz la mayor parte del tiempo puede no tener un sentido desarrollado de bienestar si no encuentra sentido en su vida. Cuando nos dedicamos a una causa o reconocemos algo más grande que nosotros mismos, experimentamos una sensación de significado que simplemente no hay reemplazo para
- **A – Logro / Logro:** Todos prosperamos cuando tenemos éxito, alcanzamos nuestros objetivos y nos mejoramos. Sin un impulso para lograr y lograr, nos falta una de las piezas del rompecabezas del auténtico bienestar (Seligman, 2011).



Este modelo brinda un marco integral para comprender el bienestar, así como una base para mejorar el bienestar. Si está buscando mejorar su propia sensación de felicidad y bienestar auténticos, todo lo que necesita hacer es concentrarse en:

- Experimentar emociones más positivas; haga más de las cosas que lo hacen feliz y disfrute de su rutina diaria;
- Trabajando para aumentar su compromiso; busque pasatiempos que le interesen, desarrolle sus habilidades y busque un trabajo más adecuado para sus pasiones, si es necesario;
- Mejore la calidad (y / o cantidad) de sus relaciones con los demás; trabaje en la construcción de relaciones más positivas y de apoyo con sus amigos, familiares y otras personas significativas;
- Busca el significado; si no lo encuentra a través de su trabajo, búsquelo en oportunidades de voluntariado, pasatiempos personales o actividades de ocio, o actuando como mentor para otros;
- Concéntrese en alcanzar sus objetivos, pero no se concentre demasiado; trate de mantener su ambición en equilibrio con todas las otras cosas importantes de la vida (Seligman, 2011).

Estos cinco aspectos del modelo PERMA son mensurables y también vitales para una sensación general de bienestar. Este modelo supera el modelo anterior de felicidad auténtica en su consideración de algo más que felicidad o emociones positivas. Por supuesto, las emociones positivas son importantes, después de todo son parte del modelo PERMA en sí mismo, pero enfocarse solo en las emociones positivas no lo ayudará a desarrollar una sensación integral de bienestar, incluyendo compromiso, significado, éxito y positivo. relaciones con los demás.

La felicidad por sí sola probablemente no lo impulsará a florecer, pero el bienestar sí lo hará

En palabras de la psicóloga positiva y profesora Dra. Lynn Soots describe el florecimiento de la siguiente manera:

«El florecimiento es el producto de la búsqueda y el compromiso de una vida auténtica que trae alegría y felicidad interior a través del cumplimiento de objetivos, estar conectado con las pasiones de la vida y disfrutar de los logros a través de los picos y valles de la vida».

El florecimiento es uno de los conceptos más significativos en psicología positiva, ya que abarca y se extiende a muchos otros conceptos positivos.

Seligman, (2011) menciona que Florecemos cuando cultivamos nuestros talentos y fortalezas, desarrollamos relaciones profundas y significativas, sentimos placer y disfrute, y hacemos una contribución significativa al mundo. Florecemos cuando encontramos satisfacción en la vida junto con el logro de objetivos más tradicionales relacionados con el éxito cuando realmente estamos viviendo la “buena vida”.

## Conclusiones y recomendaciones

Hemos realizado un recorrido sobre los antecedentes históricos de la Psicología Positiva, observamos que los inicios de la Psicología Positiva distan desde hace más de dos décadas, donde se comienza a hablar de la temática.

Por otra parte, se recorrió por los aportes de distintos autores que plantean la definición de Psicología Positiva el concepto de Psicología Positiva se considera relevante lo desarrollado por Lupano y otros (2010) que expresan acerca del campo de la Psicología Positiva, a un nivel subjetivo, refiere a las experiencias subjetivas: bienestar, alegría y satisfacción (en el pasado); esperanza y optimismo (para el futuro); y felicidad (en el presente). A un nivel individual refiere a los rasgos individuales positivos: capacidad de amar, vocación, perseverancia, perdón, originalidad, visión de futuro, espiritualidad, talento, sabiduría. A un nivel grupal, refiere a las virtudes cívicas y las instituciones: responsabilidad, altruismo, moderación, tolerancia, ética (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p.5).

Asimismo, se logró visualizar que la Psicología Positiva comprende y aporta gran variedad explicaciones y estudios que demuestran su efectividad en el abordaje y promoción de la salud mental y en distintas áreas de aplicación como se tratara en el siguiente punto de campos de aplicación.

Finalmente, logramos visualizar la importancia y el gran aporte de la Psicología Positiva que, sin duda, ha tenido un gran desarrollo y avance, siendo sus premisas y conceptos muy útiles ante una sociedad de gran demanda y un mundo cada vez más evolucionado, que implica una actitud favorable en las personas promoviendo el optimismo y una perspectiva de construcción diaria de la felicidad y el bienestar mental e integral.

## Referencias bibliográficas

- Lupano M y Castro A. (2010) Psicología Positiva: Análisis desde su surgimiento. Prensa Médica Latinoamericana, Universidad de Palermo. Argentina.
- Esguerra G y Contreras F (2006). Artículos Psicología positiva: Una nueva perspectiva en psicología. niversidad Santo Tomás Diversitas v.2 n.2 Bogotá.
- Córdoba Psicólogos, recuperado de: <https://psicologoscordoba.org/psicologia-positiva>



[www.usanmarcos.ac.cr](http://www.usanmarcos.ac.cr)

San José, Costa Rica