

PSICOLOGÍA POSITIVA

AUTOR: OSCAR E. LÓPEZ JIMÉNEZ

MARZO: 2021



San Marcos

Tabla de contenido

¿Qué entendemos por Psicología Positiva?	2
Antecedentes teóricos	3
Definición	7
Emociones positivas	11
Referencias bibliográficas	16



¿Qué entendemos por Psicología Positiva?

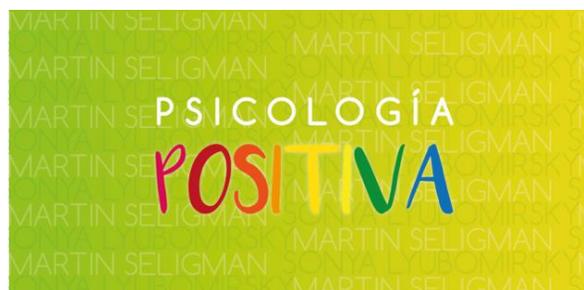
En esta primera lectura se encuentran los antecedentes históricos que posibilitan comprender dónde, cómo y por parte de cuáles autores surge la Psicología Positiva. Mediante este recorrido histórico se busca generar un marco de partida de las condiciones en las que emerge este nuevo quehacer de la Psicología, haciendo énfasis en la diferenciación de la Psicología existente, lo cual es de suma importancia debido al objeto con que nace la Psicología Positiva. Este abordaje en el ámbito histórico conlleva a considerar

También, en esta lectura es fundamental examinar el concepto, debido a que su definición permitirá reconocer qué es la Psicología Positiva, su amplitud y aportes. No resulta conveniente hablar con claridad de una temática sin una definición que posibilite notar

Seguidamente, en esta primera lectura se habla de los campos de aplicación de la Psicología Positiva, reflejando la riqueza que dispone.

En conformidad a lo anterior, el interés en esta primera lectura es brindar al estudiante un panorama que le posibilite comprender qué es la Psicología Positiva, partiendo de un análisis desde sus inicios, reflexionando sobre sus antecedentes históricos, su definición y sus implicaciones prácticas o mejor dicho sus campos de aplicación.

La finalidad de esta primera lectura es que cada estudiante, logre comprender de dónde viene y cómo se ha configurado la Psicología Positiva, así como su definición y los distintos campos en que se aplica.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/HHhefHy7LFZ7mdgr6>

Antecedentes teóricos

Los inicios de la Psicología Positiva distan desde hace más de dos décadas, donde se comienza a hablar de la temática. Parece haber un consenso para distinguir en el año 1998, como el inicio de la Psicología Positiva, mediante un discurso inaugural por parte del presidente de la American Psychological Association (APA), Martin Seligman.



Fuente: <https://penntoday.upenn.edu/news/tips-to-help-stay-calm-amid-coronavirus-COVID19-uncertainty>

Todo apunta a considerar que Seligman tuvo un encuentro en el año 1997 con su colega Csikszentmihalyi, donde le describe la manera en que su hija Nikki, le hace saber un importante planteamiento, al percatarse que el quehacer de la Psicología hasta ese momento se había concentrado en el estudio de la enfermedad, es decir, la patología, dejando de lado aspectos positivos.

De acuerdo con Lupano y Castro 2010, pág. 43: “Antes de la Segunda Guerra Mundial, la Psicología se había propuesto tres misiones: curar la enfermedad mental, ayudar a las personas a tener una vida más productiva y satisfecha, e identificar y promover el talento.

Posterior a la Segunda Guerra, el acontecimiento de dos eventos cambiaron la orientación de la Psicología:

- 1946 se creó la Veterans Administration y muchos psicólogos se abocaron al tratamiento de la enfermedad mental, y
- 1947 se fundó el National Institute of Mental Health haciendo que muchos investigadores consideraran relevante el estudio sobre las diferentes psicopatologías. Los hechos mencionados hicieron que, de las tres misiones propuestas por la Psicología, solo se desarrolle la primera (curar la enfermedad mental)”.

En conformidad a lo anterior, es fundamental observar que el nacimiento de la Psicología Positiva, se encuentra enmarcado por la ruptura hacia el tratamiento de la enfermedad mental o psicopatología, con la finalidad de dar paso a una psicología que atienda los procesos mentales desde lo positivo, el optimismo y la alegría.



Fuente: <https://kudert.wordpress.com/2018/03/29/la-psicologia-positiva-en-las-organizaciones/>

Para estudiar más a fondo los antecedentes históricos de la Psicología Positiva Esguerra y Contreras (2006) permiten visualizar un enriquecedor recorrido desde lo general hasta las bases propiamente históricas de la Psicología Positiva que anteriormente se introdujo.

Esguerra y Contreras (2006) refieren que el desarrollo teórico e investigativo que ha dominado a la psicología a lo largo del tiempo ha estado centrado en las emociones negativas, y en la debilidad humana en general, dando lugar a un marco disciplinar sesgado hacia lo patogénico, aspecto que ha incidido en que la psicología sea identificada como psicopatología o psicoterapia (Strumpfer, 2004; Vera, 2006). Producto de dicha aproximación, casi exclusiva en lo patológico, la psicología ha desarrollado algunos modelos de intervención eficaces y eficientes para muchos problemas psicológicos, en detrimento del avance en métodos y estrategias para alcanzar y optimizar los recursos y fortalezas de los individuos, aspectos de los que actualmente no se disponen conocimientos sólidos (Vázquez, 2006).

Autores de la psicología positiva

Estos son algunos de los autores más destacados de la psicología positiva:

- **Martin Seligman:** Fundador de la psicología positiva, es seguramente el defensor y unos de los autores que más desarrollo este movimiento.
- **Abraham Maslow:** Psicólogo humanista, en los años 60 escribió su libro «motivación y personalidad» donde creó las bases de lo que en el futuro nacería como la psicología positiva.
- **Mihaly Csikszentmihalyi:** Para muchos es juntos a Martin Seligman, unos de los fundadores de la psicología positiva.
- **Christopher Peterson:** Co-autor de Martin Seligman en *Character Strengths and Virtues*, se destacó por sus investigaciones sobre el optimismo, la esperanza, el carácter y el bienestar.
- **Sonja Lyubomirsky:** Autora de *La ciencia de la felicidad* y *Los mitos de la felicidad*, dos libros prácticos basados en evidencias científicas que pueden ayudar a las personas a aumentar su nivel de felicidad.
- **Barbara Fredrickson:** Elaboró el modelo de la ampliación y de la construcción para explicar la función que cumplen las emociones positivas.

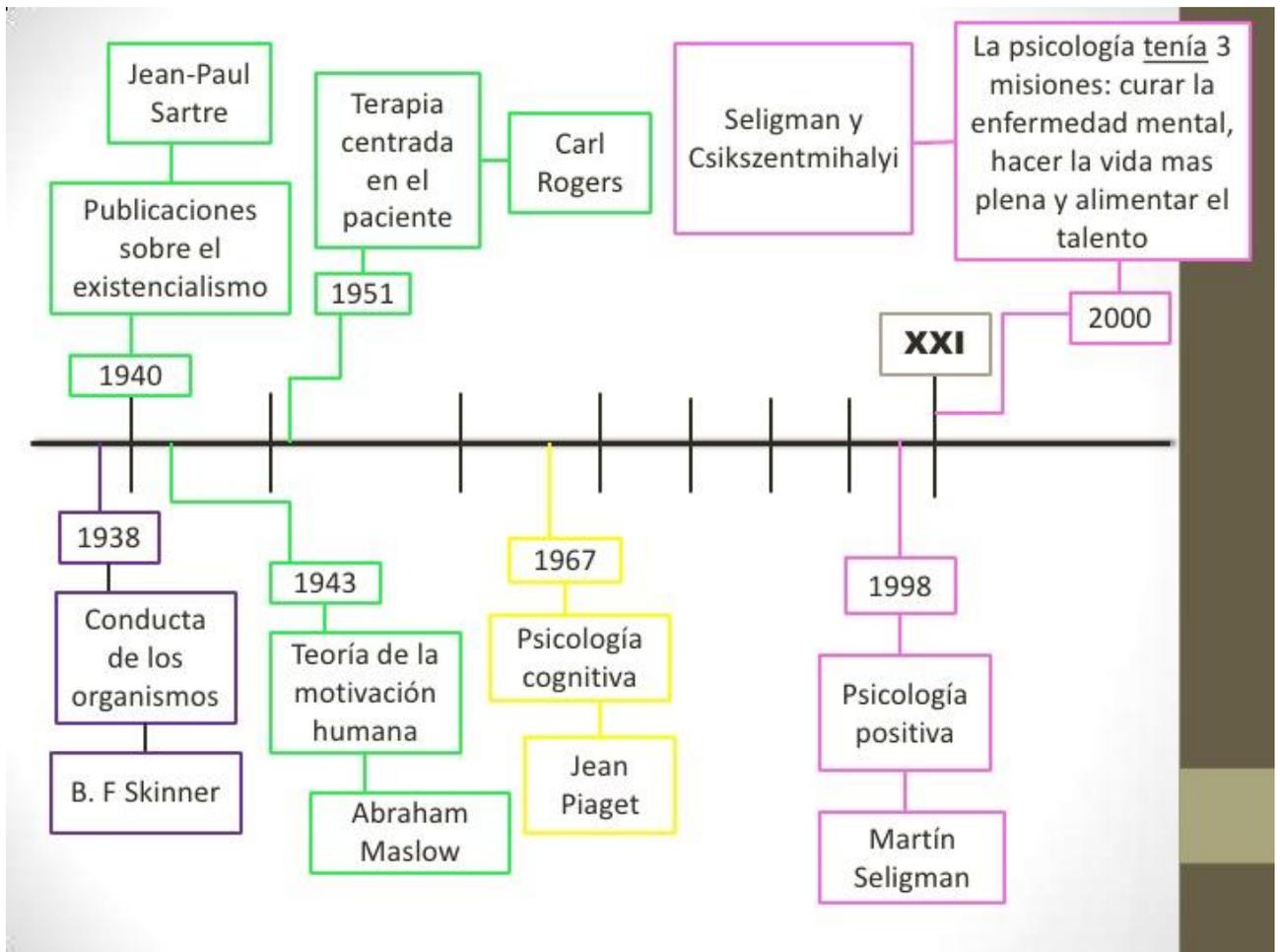
Al parecer este marcado énfasis en lo patológico estuvo influido por la Segunda Guerra Mundial, período en el que la psicología se consolidó como una disciplina dedicada a la curación y a la reparación de daños (Seligman & Christopher, 2000), bajo el modelo biomédico dominante en ese entonces. No obstante antes de la guerra, los objetivos de la psicología no solo estaban orientados hacia la curación de los trastornos mentales, sino que sus acciones debían contribuir a que la vida de las personas fuera más productiva y plena, lo que implicaba identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas. Tras la guerra y por diferentes circunstancias, estos últimos objetivos fueron rezagados y la psicología se dedicó exclusivamente al tratamiento del trastorno mental y a aliviar el sufrimiento humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

En los últimos años, se ha venido produciendo un cambio en la investigación en psicología, que evidencia una tendencia a abordar las variables positivas y preventivas en lugar de los aspectos negativos y patológicos que tradicionalmente se estudian (Guerrero & Vera, 2003; Simonton & Baumeister, 2005). Algunos autores sostienen que uno de los retos para la psicología en los próximos años será dedicar más trabajo intelectual al estudio de los aspectos positivos de la experiencia humana, entender y fortalecer aquellos factores que permiten prosperar a los individuos, comunidades y sociedades, para mejorar la calidad de vida y también prevenir las patologías que surgen de condiciones de vida adversas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). El objetivo de lo que se ha llamado Psicología Positiva es justamente catalizar este cambio de la psicología, hacia el desarrollo de las fortalezas de las personas. Acorde con lo anterior, la principal tarea de prevención en esta década, será estudiar y entender como se adoptan esas fortalezas y virtudes en niños y jóvenes, elemento fundamental para la prevención de los llamados desordenes mentales (Seligman & Christopher, 2000).

“La Psicología Positiva no es más que el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas. Analiza al “hombre promedio” con un interés en buscar que funciona, que es correcto, que mejora”

(Sheldon & Kasser, 2001, p. 216).

El término psicología positiva fue propuesto por Martin Seligman, quien tras dedicar gran parte de su carrera al estudio de la indefensión aprendida y a la psicopatología, dio un giro radical hacia el estudio de lo que él llamó fortalezas y virtudes humanas. Su propuesta fue presentada inicialmente en la conferencia inaugural de su período como presidente de la American Psychological Association (Seligman, 1999). No obstante, las primeras aproximaciones hacia la psicología positiva se remontan a finales de los años 20, con los escritos de Watson sobre el cuidado psicológico de los infantes, y a finales de los años 30, con el trabajo de Terman y colaboradores sobre el talento de los estudiantes y su ambiente académico y los factores psicológicos relacionados con la felicidad marital (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

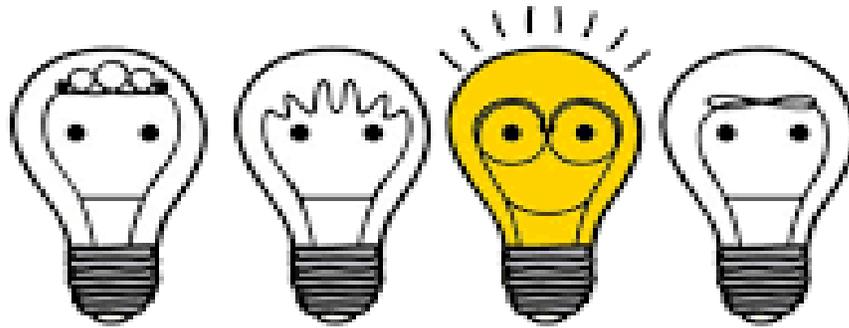


Fuente: <https://images.app.goo.gl/XeWD4TgY3k7FuiV6>

Definición

Para introducir 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).

PSICOLOGÍA POSITIVA



Fuente: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.informapsicologia.com>

A continuación Lupano y otros (2010) se refieren a varias definiciones de Psicología Positiva citando a distintos autores:

- La Psicología Positiva no es más que el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas. Analiza al “hombre promedio” con un interés en buscar que funciona, que es correcto, que mejora. (Sheldon & Kasser, 2001, p. 216).
- La Psicología Positiva es el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar o, al óptimo funcionamiento de personas, grupos e instituciones (Gable & Haidt, 2005, p. 104).
- La Psicología Positiva refiere a las perspectivas científicas acerca de que hace que la vida sea digna de ser vivida. Se centra en los aspectos de la condición humana que llevan a la felicidad, a la completud y a prosperar (The Journal of Positive Psychology, 2005).

- Por último, Linley, Joseph, Harrington y Wood (2006) definen a la Psicología Positiva como el estudio científico de las posibilidades de un desarrollo humano óptimo; a nivel meta-psicológico se propone reorientar y reestructurar teóricamente el desequilibrio existente en las investigaciones y prácticas psicológicas, dando mayor importancia al estudio de los aspectos positivos de las experiencias vitales de los seres humanos, integrándolos con los que son causa de sufrimiento y dolor; en un nivel de análisis pragmático, se ocupa de los medios, procesos y mecanismos que hacen posible lograr una mayor calidad de vida y realización personal (p. 8).



Fuente: <https://images.app.goo.gl/LuQJprg4UY2jcAxv5>

Todas estas definiciones contienen temas en común pero también hacen énfasis en cuestiones diferentes. Por ello Lupano y otros (2010) continúan aportando esta importante explicación:

- En principio, se debería destacar aquello que no es psicología positiva. En primer lugar, no se trata de un movimiento filosófico ni espiritual, ni son ejercicios de autoayuda para alcanzar la felicidad. Tanto los constructos psicológicos propuestos como la evidencia empírica derivada tienen una sólida base científica.
- En segundo lugar, la Psicología Positiva no está basada en el criterio de autoridad de su fundador y en la búsqueda de adeptos como hace el saber pseudocientífico, sino que opera a través de la comunidad científica internacional. Las investigaciones derivadas se encuentran publicadas en revistas científicas internacionales de alta calidad.

- En tercer lugar, no se trata de la negación del sufrimiento y de los aspectos negativos de las personas, sino tender hacia la complementariedad y a corregir el desbalance que sufrió la psicología en los últimos 60 años que otorgó mayor énfasis a los aspectos patológicos de las personas (Castro Solano, 2009).



Fuente: <https://images.app.goo.gl/fJ2FD5PLXR39nr6cA>

La definición dada por Linley y colaboradores sintetiza lo que pretende constituirse como Psicología Positiva. Se podría destacar que todas las definiciones persiguen los siguientes objetivos (Gancedo, 2008): ampliar el foco desde la preocupación casi exclusiva por reparar el daño hacia el fortalecimiento de las potencialidades; investigar el bienestar psíquico y subjetivo; identificar, medir y promover este bienestar en sujetos, grupos y sociedades; y realizar todo lo expuesto con rigurosidad científica. Además, Linley y colaboradores resaltan el hecho de que la Psicología Positiva ha provisto de unas “lentes diferentes” para entender la experiencia humana y ha comenzado a fundar un lenguaje compartido para el estudio de los estados y rasgos positivos.

Por otra parte, Esguerra y Contreras (2006) define La psicología positiva como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Seligman 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Y finalmente, es definida también como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades (Sheldon & King, 2001), incluye también virtudes

cívicas e institucionales que guían a los individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueve características para ser un mejor ciudadano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).



Fuente: <https://images.app.goo.gl/TCLA1wQTPBfnT4ek7>

Emociones positivas

Esguerra y Contreras (2006) citando a Seligman (2005) refieren después del recorrido de la definición de Psicología Positiva, uno de los principales aportes de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duradero es bastante estable en las personas, y que está compuesto por un puntaje fijo, probablemente hereditario, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base.

Así, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá.





Fuente: <https://images.app.goo.gl/7EseZU64efRxt9fQ8>

Por otra parte, están las fortalezas de carácter, que son propias de cada persona y pueden ponerse en práctica. Las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, y sus consecuencias suelen ser positivas. Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas según Seligman (2005) y actúan como barreras contra la enfermedad, entre estas se encuentran el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir, entre otras.

Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas según Seligman (2005) y actúan como barreras contra la enfermedad, entre estas se encuentran el optimismo, las habilidades interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir, entre otras.

Lykken (2000) sugiere que los individuos pueden fortalecer intencionalmente su capacidad para experimentar y maximizar emociones positivas, lo que, se ha demostrado, mejora la salud física, emocional y social. Asimismo, existen ciertas variables como la percepción de un matrimonio exitoso y la religiosidad que se han relacionado, aunque, de manera modesta, con la experiencia positiva y la buena salud (Argyle, 2001; Seligman, 1998; Vaillant, 2002).

Para Seligman (2003), las emociones positivas pueden centrarse en el futuro, presente o pasado. Respecto al futuro, están el optimismo, la esperanza, la fe, y la confianza; las relacionadas con el presente son la alegría, la tranquilidad, el entusiasmo la euforia, el placer y la más importante el llamado flow, o experiencia óptima, que incluye felicidad, competencia

percibida e interés intrínseco por la actividad realizada (Csikszentmihalyi, 1990). Sobre el pasado, las emociones positivas incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente relacionados (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).



Fuente: <https://images.app.goo.gl/VhNCgRiqba7xfstHA>

Cabe resaltar la importancia de la interpretación subjetiva de factores objetivos en el mantenimiento y creación de la felicidad. Se promueve la idea de que las personas felices tienen mayor probabilidad de ver los eventos y circunstancias de la vida de manera que refuerzan y promueven su bienestar, esperan resultados positivos en el futuro, tienen un sentido de control sobre el resultado de sus acciones y confían más en sus habilidades o destrezas (Lyubomirshy, 2001).



Fuente: <https://images.app.goo.gl/iFB7QYzHbxsVCx1X6>

Las emociones positivas incluyen la felicidad y otros sentimientos de bienestar, son descritas como reacciones breves que típicamente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona. Actualmente hay suficientes datos para afirmar que las emociones positivas potencian la salud y el bienestar, favorecen el crecimiento personal, permitiendo sentimientos de satisfacción con la propia vida, tener esperanza, ser optimista y percibirse más feliz Según indica Fredrickson (2000). Incluso los expertos en el tema según Esguerra y Contreras (2006) citando a varios autores refieren que hay estudios que evidencian lo siguiente:

- Nezu, Nezu & Blissett (1988) expone que la risa, la felicidad y el buen humor ayudan no solo a mantener sino también a recuperar la salud.
- Danner, Snowden & Friesen y otros autores (2001) afirman que existe suficiente evidencia para afirmar que las emociones positivas se relacionan con la longevidad la percepción de buena salud en adultos mayores, el desarrollo de la felicidad, la competencia inmune y la recuperación cardiovascular y el adecuado afrontamiento al estrés y a la adversidad.
- Taylor, Kennedy, Reed, Bower & Gruenewald (2000) han observado que las personas con serios problemas de salud que presentan una percepción optimista de la enfermedad tienen una vida más prolongada, y reportan mejor calidad de vida que aquellos que asumen su condición de manera pesimista.

En palabras de Fredrickson (2001), las emociones positivas tienen un objetivo fundamental en la evolución, en cuanto amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, los hacen más perdurables, y acrecientan las reservas a las que se puede recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades.

Como puede visualizarse 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.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/m5FtzYznxkHG5zm89>

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

San José, Costa Rica