



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Procesos en Psicología
clínica

Revisión teórica del enfoque en psicología positiva y sus
áreas de aplicación

Reporte de investigación teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Onexi Cristina Alvarado Vera

Director: Lic. Liliana Moreyra Jiménez

Dictaminadores:

Vocal Dra. Anabel de la Rosa Gómez

Secretario Lic. Alicia Ivet Flores Elvira

Suplente Mtra. Liliana Patricia Reveles Quezada

Suplente Mtra. Christian Sandoval Espinoza





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

A Dios, Universo, Creador, Poder Superior por guiarme en el camino, en oportunidades, a pesar de mí misma.

A mi Maestro y hermano mayor Jesús por enseñarme que sólo el amor es real y mostrarme siempre la verdad.

A mi mamá por siempre apoyarme en todo y confiar siempre en mí y en mis capacidades.

A mi papá por enseñarme el valor del trabajo y de la responsabilidad. Esta dedicatoria va hasta el cielo

A mi familia Javier, Oriana y Johana por su soporte, comprensión, aliento en todos los proyectos que emprendo y por el amor incondicional que recibo a diario.

A mí, por no cumplir este sueño después de 34 años.

AGRADECIMIENTO

A mi segunda patria México

Por haberme dado la gran oportunidad de vivir y trabajar aquí, brindarme su nacionalidad y disfrutar de sus colores, gastronomía, paisajes y de conocer gente cálida, maravillosa y apapachadora que más que amigos, son mi familia.

A la Universidad Nacional Autónoma de México y SUAYED

Por la oportunidad de estudiar en la máxima casa de estudios de México. Por mi raza hablará el Espíritu. Al SUAYED por su flexibilidad y apoyo

A mis tutores

Por brindarme el privilegio de ser alumna de cada uno de ustedes y recibir sus conocimientos, por el profesionalismo y vocación como psicólogos y como maestros. Especialmente al tutor Omar M. Almazán por darme el ánimo que necesitaba cuando estuve a punto de perder la inscripción.

A la Lic. Liliana Moreyra

Por ser una de las tutoras de quienes más he aprendido en la carrera, por su vocación de servicio a cada uno de sus alumnos, por sus siempre atinadas recomendaciones, por haberme concedido el honor de ser la Directora de este manuscrito recepcional y por la paciencia en el proceso.

A mis compañeros del SUAYED

A todos aquellos con los que hice equipo, los que aportaron a los trabajos, los que nunca participaron, todos me enseñaron algo, sobre todo a desarrollar la competencia de trabajo en equipo y cultivar la paciencia y la tolerancia. Especialmente a Angie y a Ángel, siempre hicimos un gran equipo y logramos construir una bonita amistad.

A todos...GRACIAS!

“La buena vida consiste en la obtención de la felicidad mediante el uso de nuestras fortalezas todos los días en los principales ámbitos de la vida. La vida significativa añade un componente más: El uso de estas mismas fuerzas de forma que transmita conocimiento, el poder o la bondad. Una vida que hace esto está impregnada de significado”.

Martin Seligman

Índice

Introducción	6
Capítulo I. Psicología Positiva	7
1.1. Antecedentes de la psicología positiva	7
1.1.1 Teoría de la felicidad auténtica	7
1.2. Definición de psicología positiva.....	8
1.2.1 Estudio de las emociones o experiencias subjetivas positivas ...	10
1.2.2 Rasgos individuales positivos	12
1.2.3 Relaciones interpersonales positivas	14
1.2.4 Organizaciones o instituciones positivas	15
Capítulo II. Teoría del bienestar	18
2.1. Definición del bienestar	18
2.2. Modelos de bienestar	20
2.2.1 Teoría del bienestar de Seligman	20
2.2.2 Modelo de bienestar de Carol Ryff	21
2.2.3 Modelo de dimensiones del bienestar de Corey Reyes	23
2.3. Predictores del bienestar	25
Capítulo III. Campos de aplicación de la psicología positiva	30
3.1. Aplicación en el campo clínico	30
3.2. Aplicación en el campo educativo	37
3.3. Aplicación en el campo organizacional	45
3.4. Aplicaciones en el campo de la psicología de la salud	51
Capítulo IV. Conclusiones	57
Referencias Bibliográficas	63

Introducción

A lo largo de su avance y a través del tiempo, la psicología tradicional enfocó sus estudios en el establecimiento y disminución de patologías en los individuos, existiendo la probabilidad de que la psicología haya omitido el análisis de aquellos elementos que se desempeñaban de forma excelente o apropiada (Park, Peterson y Sun, 2013). Esta perspectiva sesgada significó de algún modo una restricción a la investigación sobre los elementos saludables de los individuos. En esta dirección, la psicología positiva se muestra como un planteamiento psicológico orientado al reconocimiento y entendimiento de las aptitudes y potencialidades de los seres humanos, así como al impulso de condiciones que faciliten a los individuos disfrutar de una existencia dichosa y fructífera (Reppold, Gurgel y Schiavon, 2015, como se citó en García-Álvarez, 2020). De ahí que, el florecimiento de la psicología positiva en los últimos años ha posibilitado el avance de la indagación en asuntos asociados al desarrollo humano, teniendo como objetivo la extensión del panorama de la psicología como ciencia, así como la integración de métodos de evaluación e intervención diferentes a los utilizados en investigación de la psicopatología (Reppold et al., 2015, como se citó en García-Álvarez, 2020).

Realizando un seguimiento al desarrollo de la psicología positiva, observamos que ha tenido un gran crecimiento y ha logrado incursionar en un gran número de disciplinas.

El objetivo general de este reporte es realizar una revisión teórica del enfoque en Psicología Positiva, así como un análisis de sus aplicaciones en los siguientes campos: clínico, organizacional, educativo y de psicología de la salud, a través de la exploración exhaustiva de investigaciones realizadas en cada campo, específicamente el tipo de investigación, la metodología empleada, el cumplimiento de los postulados, intervenciones e instrumentos, con la finalidad de generar conclusiones enfocadas en cinco perspectivas: La ruta hacia la psicología aplicada, dudas y polémicas de la psicología positiva, perspectivas de desarrollo, implicaciones para la práctica y futuros caminos de la psicología positiva hacia la felicidad y bienestar sostenibles.

Capítulo I. Psicología Positiva

1.1. Antecedentes de la Psicología Positiva

La tendencia al estudio del bienestar y la vida grata se remontan a la época de la Grecia clásica e incluso antes. Aristóteles, por ejemplo, escribió en profundidad sobre la eudaimonia o bienestar, felicidad, florecimiento humano y sobre cómo la vida impecable podía ser la ruta para llegar a ella (Hervás, 2009).

A partir de la segunda Guerra mundial, entre los años 1936 y 1945, la psicología se enfocó en tratar trastornos dentro de un modelo de funcionamiento humano basado en la enfermedad, lo cual ocasionó un descuido a los individuos y comunidades sin “aparentes” problemas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

1.1.1. Teoría de la Felicidad auténtica

En el año 1998, como Presidente de la American Psychological Association (APA), Martin Seligman dio el impulso inicial al movimiento científico y profesional conocido como psicología positiva, siendo financiado por varias fundaciones (Seligman, 2016). En el año 2002 escribió el libro “authentic Happiness” (felicidad auténtica), en el cual se explicaba la teoría felicidad auténtica, la cual se basó en lo que eligen los seres humanos, es decir, de acuerdo a Seligman (2016) “la felicidad puede analizarse y dividirse en tres elementos que elegimos por sí mismos: Emoción positiva, compromiso y sentido” p.27).

La *emoción positiva* está relacionada con experimentar emociones como la alegría, la dicha, calidez, entre otras, y que la vida gire con éxito en función de estas emociones. El *compromiso* está relacionado con “perder la noción del tiempo” realizando una actividad o dedicarse a algo que nos apasione, implicando presencia. El tercer elemento es el *sentido*, en el cual coincide con el psiquiatra Victor Frankl, creador de la Logoterapia (modalidad de psicoterapia que promueve la idea de que existe una fuerza motivante para encontrarle sentido a la vida), en que el ser humano requiere sentido y propósito en la vida. El autor revisó esta teoría y encontró tres grandes debilidades. La primera que el término “felicidad” está ligado a permanecer alegre siempre y en la realidad no funciona de esa manera, por lo que el tema “felicidad” no es en lo absoluto representativo de una teoría completa. La segunda se trata del indicador satisfacción con la vida utilizado en esta teoría, el cual mide el estado de ánimo alegre, siendo insuficiente.

La tercera indica que la meta a lograr es la satisfacción con la vida, quedando fuera como objetivos fundamentales la emoción positiva, el compromiso y el sentido (Seligman, 2016). Luego de replantearse la teoría de la felicidad auténtica, el Psicólogo Seligman generó la teoría del bienestar, que revisaremos en el capítulo II como base fundamental de la Psicología Positiva.

1.2. Definición de Psicología Positiva

La psicología positiva es definida como la aplicación del método científico en el estudio de los atributos individuales positivos, las experiencias positivas, las entidades que pueden facilitar su desarrollo y los programas dirigidos a contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, y al mismo tiempo tiene una labor de prevención o disminución de la psicopatología (Seligman, 2005; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, como se citó en Contreras y Esguerra., 2006). Esta primera definición destaca la naturaleza preventiva de la psicología positiva, debido a que el enfoque de la psicología clínica tradicional ha estado en la psicopatología.

El enfoque en la patología que ha dominado la psicología, ha generado como producto un modelo de ser humano a quien le faltan las características positivas que hacen que vivir la vida valga la pena o tenga sentido. La esperanza, sabiduría, creatividad, mentalidad futura, coraje, espiritualidad, perseverancia y responsabilidad son ignoradas o explicadas como transformaciones de impulsos negativos más reales o genuinos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), siendo rescatadas en las investigaciones de psicología positiva.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000, como se citó en Pietrowsky y Mikutta 2012) señalan que el objetivo de la psicología positiva es dar comienzo al impulso de una transformación en el enfoque de la psicología, de la inquietud sólo por la restauración de los aspectos deficientes en la vida a igualmente edificar aptitudes positivas. Por consiguiente, el fundamento "componer lo que está mal" debe ser sustituido por el fundamento "cimentar lo que es fuerte" (Duckworth, Steen, y Seligman, 2005, como se citó en pietrowsky y Mikutta, 2012).

Seligman atribuye a la psicología positiva el nuevo objetivo de "explorar lo que hace que la vida valga la pena y crear las condiciones habilitadoras de una vida digna de ser vivida" (Seligman, 2016), aun cuando es un poco más filosófica, envuelve elementos de investigación y tratamiento. De acuerdo a Seligman y Csikszentmihalyi (2000) "Una ciencia de experiencia subjetiva positiva, rasgos individuales positivos e instituciones positivas promete mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías que surgen cuando la vida es estéril y sin sentido"

(p.5) invita a una mirada hacia los aspectos positivos y a la prevención como herramienta fundamental de este nuevo enfoque de la psicología. Los resultados de las investigaciones en Psicología positiva tienen como objetivo realizar un aporte a una comprensión científica más ecuánime e íntegra de la experiencia humana y de igual forma transmitir una enseñanza sobre la forma de edificar una vida sana, dichosa, fructífera y con significado (Park y Peterson 2009, como se citó en Park, Peterson y Sun, 2013).

Para Pietrowsky y Mikutta (2012) la Psicología Positiva (PP) puede considerarse como “esa disciplina en la psicología que se centra en experiencias positivas, emociones positivas, rasgos positivos de la personalidad e interacciones sociales positivas” (p.1067). En este sentido y de acuerdo a Hervás (2009), Martin Seligman propuso la investigación de la psicología positiva en tres ejes fundamentales “El estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos, y el estudio de las organizaciones positivas”. (p. 26), mientras que Park y Peterson, (2009, como se citó en Park, Peterson y Sun, 2013) señalan que la psicología positiva suministra un bosquejo integral para describir y comprender en qué consiste una buena vida, dividido en cuatro áreas fundamentales: Experiencias subjetivas positivas (dicha, totalidad, fluir, entre otras), rasgos positivos del sujeto (fortalezas del carácter, capacidad, valores, intereses), relaciones interpersonales positivas (matrimonio, amistad, solidaridad, fraternización) e instituciones positivas (familia, colegio, trabajos, comunidades) (Park, Peterson y Sun, 2013).

Desafortunadamente, algunos escritores desacertadamente relacionan la psicología positiva sólo con el bienestar y la felicidad. Si bien, en algunas oportunidades se consideran como principios nucleares, en la mayoría de los casos para explicar resultados a la población en general, se desvirtúa la psicología positiva a reducirla sólo a estos dos elementos. Existe dentro de la psicología positiva el estudio de otros elementos como la resiliencia, fortalezas de carácter como el valor, la filantropía y la sabiduría (Hervás, 2009).

La psicología positiva es cuestionada por su riguroso enfoque en ser positivo, dichoso y estar contento (Coyne y Tennen, 2009, como se citó en Park, Peterson y Sun, 2013). Esta censura representa una tergiversación, debido a que la psicología positiva sostiene, que además del estudio de lo negativo, lo positivo también es merecedor de estudio. La felicidad no es el único tema que estudia la psicología positiva. Se centra además en el estudio de las fortalezas del individuo, el agradecimiento, la capacidad de sobreponerse a la adversidad, el agradecimiento, el sentido o propósito de vida, el optimismo, el compromiso y las relaciones favorables (Park, Peterson y Sun, 2013).

En otras oportunidades, se ha desvirtuado la esencia de la psicología positiva, al afirmar que rechaza y menosprecia los elementos negativos de las personas, o que desatiende o empequeñece la existencia del sufrimiento. Muy al contrario de esta afirmación, el sufrimiento nunca ha estado fuera de la psicología positiva ni dejará de estarlo (Hervás, 2009).

La psicología positiva no intenta sustituir a la psicología tradicional sino perfeccionarla a través del estudio de otros temas, con la finalidad de alcanzar una explicación proporcionada e integral de la naturaleza humana (Park, Peterson y Sun, 2013).

1.2.1. Estudio de las emociones o experiencias subjetivas positivas

De acuerdo a Vera (2008, como se citó en Romero, Salas, Reinoza, García y Moreno, 2013) las emociones positivas “amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales, a los que podemos recurrir cuando nos enfrentamos a una amenaza o a una oportunidad” (p.451). Las emociones positivas abren la mente, amplificando las alternativas factibles y favorecen el desarrollo de recursos cognitivos y sociales, apoyando el desarrollo personal. Igualmente son significativas, debido a que tienen el poder de sustituir a las emociones dañinas o perjudiciales, logrando impedir los inconvenientes que éstas generan.

Uno de los dominios fundamentales de la psicología positiva es el análisis de emociones positivas como el amor y el agradecimiento (Hervás, 2009). En oposición a la afirmación de que la felicidad es el producto de los eventos favorables que acontecen en la vida, resultados de las investigaciones revelan que emociones positivas como la dicha, alegría y regocijo con la vida dirigen a éxitos en materia personal y profesional, mejores relaciones, mayor vitalidad y salud, mayor capacidad para adaptarse de forma positiva a circunstancias adversas (Park, Peterson y Sun, 2013).

La teoría de la ampliación y construcción enuncia que uno de los principales objetivos de las emociones positivas sería el desarrollo de conductas y destrezas nuevas (Fredrickson, 1998, como se citó en Hervás, 2009).

Una aportación significativa de la psicología positiva ha sido el establecimiento del supuesto de que la sensación de dicha, tranquilidad, comodidad perdurable es estable en el ser humano y está conformado por un valor fijo hereditario probablemente, con independencia parcial del entorno en el que se habita y que puede ser modificado por ciertas circunstancias, pero regresa

al nivel de la línea base al cabo de varios meses. Por esta razón la variable temperamento es predictora fundamental en las experiencias o emociones positivas que una persona experimentará (Seligman, 2005, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006).

El campo de la psicología positiva en las experiencias subjetivas positivas se trata de experiencias subjetivas valoradas: bienestar, regocijo y satisfacción (en el pasado), esperanza y optimismo (para el futuro) y *fluir* y felicidad / dicha (en el presente) (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Lykken (2000, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006) propone que las personas pueden robustecer de forma premeditada su capacidad para percibir e incrementar emociones positivas, práctica que enriquece la salud física, social y emocional.

De acuerdo a Seligman (2005, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006) “cuando las personas experimentan sentimientos positivos, se modifican sus formas de pensamiento y acción” (p.314), logrando visualizar posibilidades, que no se encontraban a su alcance al tener sentimientos negativos e indican al respecto (Park, Peterson y Sun, 2013) que “las emociones positivas ensanchan y construyen los repertorios psicológicos, sociales y conductuales de las personas” (p. 131) y contribuyen a generar nuevas realidades y a obtener una interpretación diferente a los hechos que acontecen en la vida.

Se ha demostrado que una percepción positiva se encuentra relacionada con el bienestar físico, psicológico y social (Peterson, 2000, como se citó en Park, Peterson y Sun, 2013). Y se cuenta con bastantes hechos verificables para declarar que las emociones positivas se encuentran asociadas con la vitalidad, la apreciación en los adultos mayores de estar saludables, el incremento de la dicha, el adecuado desempeño del sistema inmunológico, el restablecimiento del sistema cardiovascular y una forma apropiada de enfrentar la tensión y la desventura (Contreras y Esguerra, 2006)

1.2.2. Rasgos individuales positivos

De acuerdo a Contreras y Esguerra (2006) “Las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo y sus consecuencias suelen ser positivas” (p.313).

Park, Peterson y Sun (2013) mencionan que se identificaron 24 fortalezas del carácter ampliamente valoradas, clasificadas bajo 6 virtudes. Aun cuando este estudio de las fortalezas fue desarrollado básicamente por Chris Peterson y Martin Seligman, muchos investigadores han contribuido. Los rasgos o fortalezas constituyen el producto de los elementos más meritorios y codiciables del ser humano y han sido investigados en las civilizaciones y cultos religiosos más representativos. Para incluir un rasgo o fortaleza, debía estar presente en todas las civilizaciones, y debía cumplir además ciertos requisitos como: Tener un diferenciador con otras, aspecto de rasgo, la existencia de modelos ejemplares y la no existencia de un rasgo antagónico que fuese codiciable (Contreras y Esguerra, 2006).

En la siguiente tabla se observan las 24 fortalezas del carácter agrupadas en 6 categorías de virtudes.

Tabla 1.

Clasificación de fortalezas Values in Action VIA (Peterson y Park, 2009 como se citó en Hervás, 2009)

1. Sabiduría y conocimiento
<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Creatividad</i>: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas. ● <i>Curiosidad</i>: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar. ● <i>Apertura de mente</i>: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos. ● <i>Amor al aprendizaje</i>: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento. ● <i>Perspectiva</i>: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.
2. Coraje
<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Autenticidad</i>: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina. ● <i>Valor</i>: No amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor.

- *Persistencia*: finalizar lo que uno empieza.
- *Vitalidad*: acercarse a la vida con excitación y energía.

3. Humanidad

- *Bondad*: hacer favores y ayudar a los demás.
- *Amor*: valorar las relaciones cercanas con los demás.
- *Inteligencia social*: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.

4. Justicia

- *Justicia*: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad.
- *Liderazgo*: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo.
- *Trabajo en equipo*: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

5. Contención

- *Capacidad de perdonar*: perdonar a aquellos que nos han hecho daño.
- *Modestia*: dejar que los logros propios hablen por sí mismos.
- *Prudencia*: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir.

Autorregulación: regular lo que uno siente y hace.

6. Trascendencia

- *Apreciación de la belleza y la excelencia*: percibir y apreciar la belleza, la excelencia, o la destreza en todos los ámbitos de la vida.
- *Gratitud*: ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden.
- *Esperanza*: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo.
- *Humor*: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás.
- *Religiosidad*: tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida.

De acuerdo a Park, Peterson y Sun (2013) “Este enfoque basado en las fortalezas es especialmente útil para trabajar con personas con una historia de discapacidad, bajo rendimiento o baja autoestima. A estas personas a menudo les resulta difícil encontrar algo en lo que se consideren buenas” (p.17).

También puede ser utilizado para que el individuo determine cuáles son sus fortalezas particulares y distinguirlas de sus otras fortalezas. Cuando el cliente ha realizado la identificación de sus fortalezas a través de cuestionarios en línea, se les ha sugerido usarlas de diversas maneras en su vida diaria (Seligman et al., 2005, como se citó en Park, Peterson y Sun, 2013). Los resultados señalan que a través de la práctica de las fortalezas se ha reducido la depresión y se ha incrementado la felicidad, siendo este efecto visible, inclusive pasados los seis meses, mientras las personas sigan aplicando la práctica de sus fortalezas (Park, Peterson y Sun, 2013).

1.2.3. Relaciones interpersonales positivas

Contar con relaciones interpersonales exitosas es un aspecto preponderante en el bienestar de adultos de mediana edad y adultos mayores, de acuerdo a diversas investigaciones (Cuadra y Florenzano, 2003, como se citó en Díaz, Rodríguez y Rodríguez, 2018).

Tal vez el descubrimiento más firme de la psicología positiva sea que las relaciones exitosas con otros individuos son elementos que aportan de forma más significativa al bienestar psicológico (Park, Peterson y Sun, 2013). De igual manera las investigaciones dentro de la psicología positiva han generado pistas sobre la forma de edificar relaciones virtuosas y

perdurables, como por ejemplo, se ha demostrado que es señal de una buena relación responder de una manera positiva y dinámica al recibir noticias de parte de la pareja (Gable, Reis, Impett y Asher, 2004, como se citó en Park, Peterson y Sun, 2013)

La felicidad y las relaciones afectivas cercanas se relacionan. La necesidad de relacionarse socialmente y de pertenecer también está relacionada con la necesidad del ser humano de protección y reconocimiento (Cuadra y Florenzano, 2003).

En las investigaciones realizadas por Carol Ryff para el establecimiento del modelo multidimensional del Bienestar Subjetivo se realizaron entrevistas a hombres y mujeres, quienes afirmaron que las buenas relaciones con otros constituían un eje fundamental en su bienestar psicológico (Cuadra y Florenzano, 2003).

En resumen, y de acuerdo a Park, Peterson y Sun (2013) “Las buenas relaciones proporcionan apoyo emocional e instrumental en momentos de estrés y desafío, pero también proporcionan un sentido de conexión y la oportunidad de celebrar las cosas buenas de la vida” (p.15).

1.2.4. Organizaciones o instituciones positivas

Las instituciones positivas como las familias, empresas, escuelas y comunidades, entre otras, propician la mejora en las relaciones interpersonales positivas, lo cual favorece la manifestación de rasgos positivos o fortalezas de carácter y simultáneamente beneficia la de experiencias subjetivas positivas (Park y Peterson, 2003, como se citó en Park, Peterson y Sun, 2013), sin embargo, los seres humanos alcanzan su etapa de plenitud en la medida en que confluyen las organizaciones o instituciones, las fortalezas de carácter y las experiencias (Park, Peterson y Sun, 2013).

a) *La familia como institución positiva:*

La familia constituye el primer contexto elemental dentro del cual se construye la personalidad del niño – el ‘microsistema’ de Bronfenbrenner, donde se ejecutan las interacciones bidireccionales entre el infante y sus progenitores, a través las cuales se genera la configuración de creencias y sentimientos. Su rol como organización positiva es fundamental en el desarrollo de fortalezas de carácter, ocurriendo esto a consecuencia de la complicada organización y trama de relaciones que en su regazo se forman. Para que la familia pueda considerarse una entidad positiva, deberá en primera instancia explorar y seguidamente

robustecer las múltiples fortalezas que tiene cada elemento de la configuración familiar, con la finalidad de compaginarlas y acoplarlas de la manera más propicia (Carpintero y Del Barrio, 2013).

b) La empresa como institución positiva:

Una empresa constituye una entidad positiva cuando integra los siguientes elementos: 1. Recursos y prácticas organizacionales saludables (Recursos de tarea y sociales, buenas prácticas organizacionales); 2. colaboradores y equipos de trabajo saludables (Eficacia, compromiso, confianza, resiliencia, afectos positivos). 3. Resultados organizacionales saludables (compromiso, rendimiento, resultados excelentes, lealtad del cliente (Salanova et al., 2016). Cuando una empresa es positiva, es posible fomentar las fortalezas de carácter tanto de los trabajadores como de los equipos de trabajo, así como propiciar experiencias positivas que contribuirán a la plenitud tanto de los individuos que colaboran en ella, como de la organización en sí misma.

c) La escuela como institución positiva:

Las escuelas también pueden generar un entorno positivo, fortalecer el bienestar y el aprendizaje, e impulsar el desarrollo de las fortalezas personales, considerando los siguientes fundamentos: 1. La actitud de los docentes; 2. producir condiciones de aprendizaje que posibiliten fluir; 3. Ejecutar estrategias metodológicas eficaces para fomentar el aprendizaje y favorecer el bienestar de los estudiantes 4. Impulsar una gestión educativa que dé prioridad a la calidad antes que a la cantidad (Bisquerra y Hernández, 2017).

d) La comunidad como institución positiva:

Aun cuando el bienestar puede percibirse de forma universal (Xing, 2005, Lu, 2008, como se citó en Gutiérrez-Carmona, Urzúa, Caqueo-Urizar y Calderón 2019) , su alcance y fondo son variables, de acuerdo a distintos elementos socioculturales, psicológicos y por el planteamiento teórico, disciplinar y/o filosófico desde donde se sitúe la persona y/o comunidad (Ryff, 1989; Schimmack et al., 2002; Radcliff, 2013; Tomy et al., 2013; Muratori y Bobowik, 2015; Wang et al., 2016, como se citó en Gutiérrez-Carmona et al., 2019). A pesar de que se acepta el efecto de la cultura sobre la evaluación subjetiva del bienestar, la mayoría de los estudios en la actualidad acerca de este tema se han encauzado mediante dos perspectivas relacionadas con la observación occidental del constructo: El planteamiento hedónico, enfocado en la felicidad, el placer e impedir el dolor; y el planteamiento eudemónico, vinculado

con el desarrollo personal, la autorrealización y la plenitud del ser humano (Ryan y Deci, 2001, como se citó en Gutiérrez-Carmona et al., 2019). De acuerdo a estas perspectivas, las comunidades positivas logran el desarrollo del bienestar y calidad de vida de sus miembros, en términos de crecimiento personal, plenitud y salud a medida que transcurre el tiempo, manifestando los individuos que habitan en ellas su satisfacción con la vida.

Capítulo II. Teoría del bienestar

2.1. Definición del bienestar

De acuerdo a Duarte y Jiménez (2007), el bienestar se define como “el sentir de una persona al ver satisfechas todas sus necesidades en materia fisiológica y psicológica, en el presente, así como contar con experiencias alentadoras que le sustenten su proyecto de vida”(p.305).

Díaz et al. (2018) indica que “el bienestar subjetivo mide el grado de felicidad o de satisfacción que, en términos generales, predomina en cada persona según su propio punto de vista, relación con esto, se conoce que la mente tiene un papel relevante en la construcción de la realidad” (p. 2)

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) indican que el bienestar subjetivo “se refiere a lo que las personas piensan y cómo se sienten acerca de sus vidas, a las conclusiones cognitivas y afectivas que alcanzan cuando evalúan su existencia” (p. 9).

El término bienestar tiene diferentes dimensiones como bienestar social, económico, y subjetivo, sin embargo, en el campo de la psicología positiva se trata de valorar experiencias subjetivas como el bienestar (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), por lo tanto, se enfoca en el bienestar subjetivo. La personalidad y el temperamento se correlacionan positivamente con el bienestar subjetivo y las características demográficas de grupos con niveles altos de bienestar subjetivo (Diener, 2000, como se citó en Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

En 1967 Warner Wilson realizó una investigación del bienestar subjetivo concluyendo que un ser humano dichoso o contento es: Joven, sano, con modales, con una buena remuneración, sociable, positivo, independiente, que profesa una religión, de estado civil casado(a), con un nivel de autoestima alto, de cualquier género, con ética laboral, con pretensiones humildes, y con un amplio repertorio de niveles de inteligencia . Desde la fecha de esta indagación hasta nuestros días, se ha evidenciado una evolución en las investigaciones sobre bienestar subjetivo (Diener, 1999, como se citó en Cuadra y Florenzano, 2003). Aunque al principio, se utilizaba en las indagaciones la misma metodología con la que la enfermedad era explorada, en la actualidad son requeridas sistemáticas más refinadas orientadas al establecimiento, evaluación, interpretación y explicación de las fortalezas de carácter o rasgos positivos humanos (Cuadra y Florenzano, 2003).

Se establece una brecha entre experiencias efímeras o fugaces de felicidad y el bienestar perdurable (Diener, 2000, como se citó en Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Esta idea supone que un individuo puede experimentar momentos breves de felicidad y aun así no percibir un bienestar de larga duración, todo esto depende de la sensación de bienestar subjetivo, que es propia de cada individuo y será diferente de una persona a otra, dependiendo del significado que posee cada ser humano del bienestar duradero. Una sencilla deducción basada en la doctrina filosófica denominada hedonismo, la cual asocia el bienestar con el placer, propone que sumando los sucesos positivos de un individuo en la conciencia y restándole los momentos negativos se obtendrá la suma que simboliza el bienestar general de una persona, sin embargo, esto tiene sentido hasta un cierto punto, sin embargo, lo que hace a las personas felices en pequeñas cantidades no necesariamente implica satisfacción en grandes cantidades. (Kahneman, 1999, como se citó en Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

De acuerdo a Cuadra y Florenzano (2003) existen algunos acuerdos relacionados con el término bienestar subjetivo:

1. El bienestar tendría una dimensión básica y general que es subjetiva.
2. El bienestar estaría compuesto por dos facetas básicas: una centrada en los aspectos afectivos-emocionales (referido a los estados de ánimo del sujeto) y otra centrada en los aspectos cognitivos valorativos (referido a la evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida) (p.84).

En términos más amplios, el bienestar subjetivo constituye un dominio general en el que la ciencia ha colocado interés, más allá de una configuración particular en la que sólo están inmersas las réplicas anímicas de los individuos, la complacencia por poseer algo y las opiniones generales de regocijo con la vida. El bienestar subjetivo trata acerca de los pensamientos y percepciones que los seres humanos experimentan acerca de su propia vida, a los resultados a nivel cognoscitivo y emocional a los cuales llegan al realizar una evaluación de su vida, por lo tanto el eje central es el proceso de evaluación que realiza el individuo de su existencia (Diener, 2000, como se citó en Cuadra y Florenzano, 2003). De acuerdo al nivel de objetividad manifestado por el sujeto y a los parámetros a través de los cuales realice la medición, llegará a una conclusión que se acerque o diste de los objetivos perseguidos por la persona en términos de bienestar subjetivo.

2.2. Modelos de bienestar

Existen diversos modelos que explican el bienestar desde la perspectiva de la psicología positiva. A continuación se describirá cada uno de ellos, mostrando los principales y considerando sus aportes así como sus logros.

2.2.1. Teoría del bienestar de Seligman

Una vez que Seligman determinó los defectos de la teoría de la auténtica felicidad, procedió a generar la Teoría del Bienestar. De acuerdo a Seligman (2016) los siguientes son criterios para que un aspecto pueda ser considerado como elemento del bienestar: “1. Contribuye al bienestar. 2. Muchos individuos lo buscan por sí mismo y no sólo para obtener cualquiera de los otros elementos. 3. Se define independientemente de los demás elementos exclusividad” (p. 30)

La teoría del bienestar se fundamenta en cinco aspectos medibles (PERMA):

Emoción Positiva: En este elemento tanto la felicidad como la satisfacción por la vida (vida plácida) como métricas no objetivas ya no constituyen el fin de toda la teoría, pasando a ser sólo parte del aspecto emoción positiva.

Compromiso: Al igual que la emoción positiva, el compromiso cumple con todas los criterios establecidos en la teoría, aporta al bienestar, muchos individuos lo buscan por sí mismo y su medición es independiente de otros aspectos.

Sentido: Ser parte y brindar servicio a algo superior. Contiene tanto componentes subjetivos como objetivos, y satisface los tres criterios.

Logro o realización: Se refiere al logro por un momento y a una vida de logros, es decir una vida dedicada a la realización, por el logro mismo. Implica ganar, pero también perder con la sensación de haber hecho el mejor esfuerzo.

Relaciones positivas: Se basa en las relaciones con los demás como el remedio a los incidentes de la existencia y el alentador con mayor confiabilidad, descubriendo que los actos de bondad generan un incremento inmediato en el bienestar que cualquier otra práctica que se haya implementado (Seligman, 2016).

De acuerdo a Seligman (2016) “La teoría del bienestar se resume como sigue: El bienestar es un constructo; y el bienestar, no la felicidad, es el tema de estudio, de la psicología positiva”. (p. 33).

2.2.2. Modelo de bienestar de Carol Ryff

Constituye uno de los modelos más aceptados sobre bienestar psicológico. De acuerdo a García-Alandete (2014) es un modelo multidimensional, el cual “concibe al bienestar psicológico como desarrollo personal y compromiso con los desafíos existenciales de la vida” (p.18). Este modelo se encuentra conformado por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Los descubrimientos realizados a través de la aplicación de este modelo proponen que el concepto o la experiencia del bienestar se transforma en el transcurso de la vida, es decir que no tiene un significado estático (Cuadra y Florenzano, 2003).

Una de las particularidades de este modelo es que propone que una excelente actividad psicológica conlleva al bienestar, y a su vez plantea que el equilibrio entre emociones positivas y negativas puede ser independiente del bienestar, por ejemplo un individuo podría sentirse lleno de bienestar psicológico, y sin embargo sentir reiteradas emociones negativas y escasas emociones positivas (Hervás, 2009).

En la siguiente tabla se describe cada dimensión de este modelo con su respectivo nivel óptimo o excelente y nivel deficitario o deficiente.

Tabla 2

Dimensiones propuestas en el modelo de bienestar de Carol Ryff (Hervás, 2009)

DIMENSIÓN	NIVEL ÓPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
<i>Control ambiental</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sensación de control y competencia. ● Control de actividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sentimientos de indefensión. ● Locus externo generalizado.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Saca provecho de oportunidades. ● Capaz de crearse o elegir contextos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sensación de descontrol
<i>Crecimiento personal</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sensación de desarrollo continuo. ● Se ve a sí mismo en progreso. <p>Abierto a nuevas experiencias. Capaz de apreciar mejoras personales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sensación de no aprendizaje. ● Sensación de no mejora. ● No transferir logros pasados al presente.
<i>Propósito en la vida</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Objetivos en la vida. ● Sensación de llevar un rumbo ● Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sensación de estar sin rumbo. ● Dificultades psicosociales. ● Funcionamiento premórbido bajo.
<i>Autonomía</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Capaz de resistir presiones sociales. ● Es independiente y tiene determinación. ● Regula su conducta desde dentro. <p>Se autoevalúa con sus propios</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Bajo nivel de asertividad. ● No mostrar preferencias. ● Actitud sumisa y complaciente. ● Indecisión.

	critérios.	
<i>Autoaceptación</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Actitud positiva hacia uno mismo. ● Acepta aspectos positivos y negativos. <p>Valora positivamente su pasado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Perfeccionismo ● Más uso de criterios externos.
<i>Relaciones positivas con otros</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Relaciones estrechas y cálidas con otros. ● Le preocupa el bienestar de los demás. <p>Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Déficit en afecto, intimidad, empatía.

A partir del modelo propuesto por Carol Ryff (1989) surge la escala de bienestar psicológico, cuya versión original contiene 120 elementos que evalúan el bienestar psicológico en las seis dimensiones propuestas en el modelo. Esta escala ha sido evaluada en distintos países y diversas muestras, hallándose indicadores apropiados de confiabilidad y validez. (Van Dierendonck et al., 2008 como se citó en Vera-Villarreal, Urzúa, Silva, Pavez, y Celis-Atenas, 2013).

2.2.3. Modelo de dimensiones del bienestar de Corey Keyes

Corey Keyes ha formulado un nuevo modelo de dimensiones de bienestar, en el que incluye el bienestar social (Keyes y López, como se citó en Hervás, 2009), término que, de acuerdo Duarte y Jiménez (2007) se define como el “conjunto de factores que participan en la calidad de la vida de la persona y que hacen que su existencia posea todos aquellos elementos que den lugar a la tranquilidad y satisfacción humana” (p. 306). De acuerdo a Keyes (1998), el bienestar social se establece como “la evaluación de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la

sociedad” (p. 122). El bienestar social es una circunstancia que no se puede observar de forma directa, sino a partir de juicios como puede ser comprendido y comparado entre dos lapsos de tiempo o espacio e involucra un alto grado de subjetividad por parte del individuo, sin embargo, de la misma forma se puede correlacionar con variables económicas objetivas (Duarte y Jiménez, 2007).

Keyes (1998) centrándose en el trabajo de sociólogos clásicos y psicólogos sociales estableció en su modelo las siguientes dimensiones del bienestar social:

La integración social: Keyes (1998) define esta dimensión como “La evaluación de la calidad de la relación del individuo con la sociedad y la comunidad” (p. 122) e indica que los individuos saludables sienten que forman parte de la sociedad. Por lo tanto, la integración constituye la medida en que los sujetos sienten que tienen algo en común con las otras personas que conforman su realidad social.

La aceptación social: De acuerdo a Keyes (1998) es “La interpretación de la sociedad a través del carácter y las cualidades de otras personas como categoría generalizada” (p. 123). Los individuos que manifiestan la aceptación social tienen confianza en las otras personas, opinan que los demás son bondadosos y sostienen que las personas pueden ser ingeniosas. Las personas que aceptan socialmente tienen puntos de vista favorables de la naturaleza humana y se sienten cómodas con los demás. La aceptación social es el equivalente social a la aceptación personal: Las personas que se sienten cómodas con los vínculos personales que han construido y aceptan tanto los aspectos positivos como los negativos de su existencia son ejemplo de la buena salud mental (Fey 1955; Ryff 1989, como se citó en Keyes 1998). De esta manera, la aceptación social de los demás podría ser considerada como la expresión social de la autoaceptación (Keyes, 1998).

La contribución social: De acuerdo a Keyes (1998) es “la evaluación del valor social de alguien” (p. 123). Incorpora la convicción de que cada uno es integrante indispensable de la sociedad, con algo de valor para brindar al mundo. La contribución social se asemeja a los conceptos de eficacia y responsabilidad. La autoeficacia es la creencia de que uno puede lograr ciertos comportamientos. La contribución social evidencia si los individuos perciben que todo lo que hacen en el mundo es valorado por la sociedad y contribuye al bien común (Keyes, 1998).

La actualización social: De acuerdo a Keyes (1998) “es la evaluación del potencial y el trayecto de la sociedad” (p. 123). Constituye la certeza en la evolución de la sociedad y el sentido de

que la sociedad tiene un potencial que es ejercido mediante sus organismos y habitantes. Las personas más sanas tienen esperanzas sobre la situación y el porvenir de la sociedad, y pueden reconocer el potencial de la sociedad. Las personas socialmente más saludables pueden imaginar que ellas, y las personas como ellas, son potenciales favorecidos por el crecimiento social. Paralelamente a la autodeterminación, la actualización social constituye la percepción de que la sociedad dirige su destino. El excelente funcionamiento, en parte, es apertura a la experiencia, el deseo y el esfuerzo de mejorar continuamente. Estas ideas de crecimiento y desarrollo son tomadas por la realidad social.

La coherencia social: De acuerdo a Keyes (1998) “es la percepción de la calidad, organización y funcionamiento del mundo social, e incluye una preocupación por conocer el mundo” (p. 123). Las personas más saludables además de inquietarse por la clase de mundo en el que habitan, perciben que pueden comprender lo que está aconteciendo a su alrededor. Esas personas no se auto engañan considerando un mundo magnífico y han conservado o impulsado la intención de dar sentido a la vida.

Con el fin de evaluar las cinco dimensiones teóricas del bienestar social, Keyes elaboró un instrumento conocido como «Escalas de Bienestar Social» {Social Well-Being Scales} (Blanco, 2005).

El estatus socio-económico y las actividades sociales son los correlatos más sólidos del bienestar social (Keyes, 1998; Cicognani et al., 2008, como se citó en Bohlmeijer et al., 2017).

2.3. Predictores del bienestar

El bienestar subjetivo está constituido por la satisfacción con relación a cada dimensión de la vida y por el estado emocional en un momento dado y la satisfacción con respecto a cada dimensión de la vida, que se desprende de una valoración general de la propia vida.

De acuerdo a Torres y Flores (2018) “Diener (1994) señala tres elementos del bienestar: subjetividad, presencia de indicadores positivos/ausencia de indicadores negativos y valoración global de la vida” (p. 15). De esta forma, un nivel elevado de bienestar corresponderá a una evaluación positiva que prevalece en el tiempo, en tanto que un nivel bajo estará relacionado con la no correspondencia entre expectativas y logros.

En este sentido, existen factores que permiten pronosticar en un individuo la presencia o no del bienestar.

Diversas investigaciones se han establecido como propósito distinguir y definir los elementos que constituyen el bienestar subjetivo, y en qué proporción coinciden con la realidad práctica. Se han llegado a un acuerdo, producto de tales estudios, el cual enuncia que coexisten dos dimensiones del bienestar subjetivo, un elemento afectivo, el cual tiene influencia sobre el estado emocional de una persona en reducidos períodos de tiempo (Diener 2000, como se citó en Torres y Flores 2018) y un elemento cognitivo que trata sobre la estimación que realiza el individuo sobre los distintos ámbitos de su vida a través del recorrido por su vida (Diener y Lucas, 1999, como se citó en Torres y Flores 2018).

El modelo universalista del bienestar vaticina que la autonomía y las relaciones de calidad constituirán indicadores de bienestar a través de las culturas (Cuadra y Florenzano, 2003).

El modelo de acercamiento a la meta considera las diferencias individuales y los cambios de desarrollo en los marcadores de bienestar, en esta línea de investigación han participado Brunstein 1993; Cantor y cols. 1991; Diener y Fujita 1995; Emmons 1986, 1991; Harlow y Cantor 1996; Palys y Little 1983; Sanderson y Cantor 1997 (Oishi, 2000, como se citó en Cuadra y Florenzano 2003). Este modelo propone que los indicadores del bienestar cambian en las personas obedeciendo a sus metas y valores. El modelo establece que los predictores de bienestar se diferencian por culturas, de acuerdo a las necesidades y valores predominantes. La meta como modelo moderador pronostica que la autonomía será un fuerte predictor del bienestar de las personas en culturas individualistas, entretanto, la calidad de las relaciones con los otros será un robusto predictor en culturas colectivistas.

De acuerdo a Cuadra y Florenzano (2003) “La personalidad es uno de los predictores más fuertes y consistentes del bienestar subjetivo” (p. 87). La relación personalidad - bienestar está sustentada en una gran cantidad de investigaciones a través de las cuales se han desarrollado varias teorías para demostrar la relación entre la personalidad y el bienestar. Un modelo conceptual propone que algunos individuos poseen una predisposición genética para permanecer felices o no estarlo y que las diferencias congénitas entre un individuo y otro en el sistema nervioso, sea posiblemente la causa.

En una investigación realizada Tellegen y cols. en 1996, afirmaron que el 80% del bienestar a largo plazo es heredable y que es constante en intervalos de 10 años. También se pueden determinar las «felicidades promedios» de los individuos en un ciclo amplio (décadas),

inferiendo que la herencia tiene un efecto fundamental. El porcentaje de felicidad constante para un lapso de 10 se verá influido por un elemento fijo como son los genes y posiblemente estará influenciado por una interacción de acontecimientos que podrían influir en el bienestar presente.

Igualmente destaca que esas consideraciones sobre la herencia se ven influenciadas por los cambios en el medio ambiente donde se desenvuelve el individuo. En caso que el medio ambiente permaneciera inalterable, la variabilidad podría ser demostrada por los genes.

En resumen, de acuerdo a Cuadra y Florenzano (2003) “existe influencia genética en el bienestar, aunque las estimaciones de estas varíen ampliamente. De hecho, es posible que los coeficientes de la herencia para el bienestar estén influenciados por el ambiente” (p. 87). Asimismo, los elementos invariables de personalidad deben influir a largo plazo, no obstante los elementos ocasionales puedan modificar de forma sutil la línea base del bienestar. Los rasgos de personalidad que han obtenido mayor interés teórico y experimental con relación al bienestar son la extraversión y el neuroticismo.

La extraversión como rasgo de personalidad, es un medio que favorece al bienestar debido a que posiblemente apoye a las personas a alcanzar cierta clase de metas, como tener amigos.

La autoestima es relacionada por Wilson, (investigador y coautor de la obra “factores psicológicos en la felicidad marital” con el bienestar. Diener y Diener (1995) en una investigación realizada en varias culturas, encontraron que la relación entre la autoestima y la satisfacción de vida es más baja en las culturas colectivistas. Expandiendo este descubrimiento, Kwan, Bond y Singelis (1997) hallaron una sólida relación entre autoestima y satisfacción de vida en los Estados Unidos y de igual manera hallaron que sucedía algo parecido en Hong Kong. Opinan, por lo tanto que la autoestima no puede ser un robusto predictor en aquellas culturas que le dan más valor al grupo que al individuo. Probablemente el fenómeno psicológico denominado rumiación de eventos negativos incurra en un menor bienestar. Pierce y cols. (1998), hallaron que una propensión a la rumiación predecía interrupción cognitiva más allá de las consecuencias del neuroticismo. Una labor fundamental para indagaciones futuras es investigar de qué manera las tendencias cognoscitivas intervienen en la personalidad y viceversa y cómo los dos elementos actúan bilateralmente para influir en el bienestar (Cuadra y Florenzano 2003).

Kozma, Stone y Stones (2000) en su investigación Estabilidad en componentes y predictores de bienestar subjetivo (SWB): implicaciones para la estructura de SWB concluye que existe

cierta evidencia de que la personalidad y las variables ambientales contribuyen significativamente a una explicación de la variabilidad del bienestar subjetivo. El propósito de la vida y las molestias diarias siguieron siendo predictores independientes significativos de bienestar subjetivo en los análisis de regresión. Además, estas variables mostraron pequeños efectos ascendentes, sin embargo, el poder predictivo de estas variables todavía no era lo suficientemente grande como para explicar los grandes coeficientes de estabilidad de las medidas del bienestar subjetivo a largo plazo. Los resultados de estudio fueron consistentes con los datos presentados en otro estudio por Underhill et al. (1993), con un conjunto diferente de variables ambientales y de personalidad. En ambos estudios, los modelos descendentes proporcionaron un mejor ajuste para los datos que los modelos ascendentes o modificados ascendentes. Estos resultados apoyan una explicación de propensión de SWB. Los análisis estructurales bidireccionales de la presente investigación muestran, sin embargo, que además de los efectos de propensión, siguen existiendo influencias tanto de la personalidad como del medio ambiente en las medidas del bienestar subjetivo a largo plazo. Como podría esperarse, las influencias de la personalidad permanecen relativamente estables en el tiempo, mientras que los efectos ambientales parecen ser más específicos.

Quizás el hallazgo más enigmático, desde una perspectiva de tendencia, es la relación entre el bienestar subjetivo y la satisfacción de dominio, definida como una apreciación duradera de un aspecto particular de la vida, como por ejemplo satisfacción conyugal, propósito de vida, vida familiar, salud y nivel de vida. La satisfacción de dominio refleja la medida en que las condiciones objetivas en un área particular de la vida coinciden con las necesidades o aspiraciones respectivas de las personas. Los dominios de la vida más estudiados son la satisfacción laboral, la satisfacción con la salud y la satisfacción conyugal. Siempre hemos argumentado que la satisfacción de dominio está determinada por un componente de bienestar subjetivo a largo plazo, junto con variables ambientales específicas que afectan al dominio en particular. En el caso de la satisfacción matrimonial y financiera, las variables que a su vez inciden en ellas son el estrés matrimonial y el estrés financiero. Si bien todos los datos en el presente estudio respaldan la noción de una propensión que sombrea nuestra evaluación del medio ambiente, todavía nos quedan dos problemas. El primero se refiere a la naturaleza y la medición independiente de tal característica. Una posibilidad es que los individuos varíen en estilo afectivo de la misma manera que difieren en estilo cognitivo. El segundo problema se refiere al subconjunto de variables empleadas en la investigación. Si bien la satisfacción del dominio y las medidas de estrés son bastante extensas, siempre se podría afirmar que un

inventario de personalidad más extenso explicaría toda la variación actual del bienestar subjetivo (Kozma et. al. 2000).

Capítulo III. Campos de aplicación de la psicología positiva.

Los aportes de la psicología positiva han sido significativos en diversos campos de acción de la psicología, entre los cuales se destacan los ámbitos clínico, educativo, organizacional y de la salud. A continuación se describen la aplicación en cada campo.

3.1. Aplicación en el campo clínico

En el campo clínico, uno de los propósitos de la psicología positiva es transformar el escenario de intervención de la psicología hacia el desarrollo de habilidades que fomenten la experimentación de emociones positivas, lo cual está dirigido principalmente a prevenir y tratar las consecuencias originadas y acrecentadas por emociones negativas como la ansiedad, la depresión, la agresión, el estrés, entre otras. Tales emociones tienen como característica que contribuyen a reducir el inventario de conductas de un individuo, debido a que intervienen en el desarrollo del pensamiento y de la acción (Fredrickson, 2000; Resnick, Warmoth y Selin, 2001; Seligman, 2002; Seligman y Peterson, 2003; Joseph y Linley, 2005, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006).

Gracias al encauzamiento tradicional de la psicología, en la actualidad se dispone de un robusto discernimiento acerca del impacto que tienen las emociones negativas (miedo, tristeza, ira, aversión, indignación, repulsión, entre otras) sobre los denominados trastornos de salud mental y física (Miguel-Tobal, Casado, Cano-Vindel y Spielberg, 1997; Seligman, 2005, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006). Sin embargo, el propósito específico de la psicología positiva en el campo clínico y de la salud, de acuerdo Cuadra y Florenzano (2003 como se citó en Contreras y Esguerra, 2006) es “estudiar las fortalezas y las virtudes humanas, así como los efectos que éstas tienen sobre los individuos y la sociedad” (p. 315).

Seligman (2003 como se citó en Contreras y Esguerra, 2006) estima que esta clase de acercamiento emerge como una estrategia preventiva, debido a que las fortalezas y virtudes humanas ejercen la función de obstáculos contra los trastornos psicológicos, y pueden apoyar de forma significativa el proceso de restablecimiento.

La psicología positiva en el ámbito clínico se enfoca en aspectos como: Los atributos positivos, en el propósito de vida, el desarrollo de las fortalezas como la resiliencia y en la ejecución de

actividades intencionadas para el incremento del bienestar (Castro 2010, como se citó en Victoria, 2013). A continuación se presentan 5 investigaciones realizadas en este campo:

Investigación 1: Franco (2018), Taller: Intervención en crisis, bajo el modelo de psicología positiva y psicología humanista. Dirigido a psicólogos clínicos. El objetivo de esta investigación fue capacitar a psicólogos clínicos en la realización de una intervención en crisis de forma presencial, con base en la perspectiva de psicología positiva y psicología humanista, siendo una investigación teórica. Para la propuesta de taller se utilizó como método una revisión documental basada en las propuestas de intervención en crisis vía telefónica de Alcázar (2014), empleando los siguientes participantes: Psicólogos clínicos, pasantes y/o titulados con cedula profesional; de preferencia con conocimientos y experiencia clínica, trabajando activamente en el sector salud, público y/o privado. Instrumentos utilizados Hoja de evaluación diagnóstica sobre intervención en crisis (Alcázar, 2014). Conclusiones de la investigación: El investigador concluye que debe tenerse en consideración suministrar formación y actualización en intervenciones en crisis bajo la perspectiva de la psicología positiva a los psicólogos, para además de apoyar el restablecimiento del estado emocional del individuo, determinar los dominios donde interactúa y plantear acciones, y reestructuraciones cognitivas, así fomentar en el individuo actitudes positivas para la generación de resiliencia ante nuevas crisis. De igual manera destaca que al disponer de profesionales de la psicología capacitados con mayores opciones de intervención, se enriquecerá su destreza terapéutica y aun cuando la psicología positiva respecto a la intervención en crisis aparenta ser excesivamente innovadora o que podría no acoplarse al inicio, se enfoca en la investigación de las situaciones y medios que fomentan el excelente desempeño de los individuos, agrupaciones y organismos, así como la superación de las crisis, la restitución del bienestar y la generación y sostenimiento de los estados de satisfacción y la felicidad (Franco 2018).

Investigación 2: Pietrowsky y Mikutta (2012). Efectos de las intervenciones de psicología positiva en pacientes depresivos: un estudio de control aleatorio. El objetivo de la investigación fue comprobar los efectos de dos intervenciones de Psicología Positiva (PP) cuando se practica en pacientes depresivos durante tres semanas sin ninguna otra psicoterapia simultánea, siendo el tipo de investigación experimental. Método: Una corta intervención de tres semanas, no intercalada con psicoterapia, en un grupo de pacientes depresivos. Se estableció un grupo de intervención (PP) y grupo control. Participaron diecisiete pacientes depresivos (8 hombres, 9 mujeres). Los pacientes fueron incorporados a partir de una muestra más grande de 43

participantes que estaban en la lista de espera para la clínica ambulatoria psicoterapéutica de la Universidad de Dusseldorf, Alemania. Se utilizaron los siguientes instrumentos: Inventario de depresión de Beck. Segunda edición (BDI-II) (Beck, Steer, & Brown, 1996; Escalas de satisfacción con la vida (SWLS) (Diener et al., 1985); the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Watson et al., 1988). Como conclusiones de la investigación se demostraron los efectos de la Psicología Positiva (PP) en varias investigaciones para mitigar los síntomas depresivos en pacientes que sufren de depresión mayor, distimia o trastorno depresivo persistente, cuando se administra dentro de la psicoterapia. En este estudio, en ambos grupos de pacientes el bienestar y la resiliencia aumentaron y los síntomas depresivos disminuyeron, la disminución de los síntomas depresivos y el aumento de las emociones positivas y resiliencia fueron más acentuados en el grupo de Psicología Positiva (PP). Los resultados respaldaron el planteamiento de que inclusive una intervención corta usando Psicología Positiva sólo atenúa los síntomas depresivos e incrementa el bienestar. Aun cuando los efectos fueron de importancia marginal, esto puede deberse al tamaño relativamente pequeño de la muestra. Del mismo modo, el uso de un análisis de intención de tratado puede haber afectado al grupo PP más que al grupo de control, lo cual advierte una subestimación de la potencia de la Psicología Positiva en la investigación. Los resultados mostraron que el grupo Psicología Positiva (PP) fue superior a la intervención del grupo control, es decir, todas las mediciones del grupo PP mejoraron, mientras que este no fue el caso en el grupo control. En síntesis, esta investigación evidenció efectos débiles pero coherentes de las intervenciones de Psicología Positiva en una muestra de pacientes con depresión moderada. Estas consecuencias son de singular importancia, debido a que los pacientes no obtuvieron ningún otro tipo de psicoterapia antes o durante la intervención. Por lo tanto, los efectos positivos sobre los síntomas depresivos, las emociones positivas y la resiliencia sólo es posible asignarlos a las intervenciones autoguiadas de Psicología Positiva de tres semanas. Los resultados se agregaron de esta manera a la ascendente evidencia de los efectos positivos y útiles de la Psicología Positiva en el tratamiento de distintas alteraciones psicológicas, incluyendo la depresión, y evidencian que las intervenciones de Psicología Positiva pueden ser eficaces inclusive sin la aplicación de una psicoterapia simultánea (Pietrowski y Mikutta, 2012).

Investigación 3: Bohlmeijer Bolier Lamers. y Westerhof (2017) Intervenciones clínicas positivas. ¿por qué son importantes y cómo funcionan?. El objetivo de la investigación fue explicar tres tipos de bienestar: Emocional, psicológico y social, así como examinar tres tipos

de intervenciones clínicas positivas: terapia del bienestar, psicoterapia positiva y terapia de aceptación y compromiso, siendo una investigación teórica. Conclusiones de la investigación: Los investigadores concluyen que la psicología clínica positiva constituye un reciente descubrimiento para la práctica como para la investigación, y enfatizan la importancia de rediseñar el apoyo en salud mental, en el que exista un equilibrio entre las evaluaciones y tratamientos enfocados en las enfermedades y las evaluaciones y tratamientos dirigido al bienestar. Recomiendan implementar la medición del bienestar en las inspecciones de rutina de la salud mental. Aún son incompletos los estudios epidemiológicos que indaguen la correlación entre la psicopatología y bienestar a lo largo del tiempo, y de igual manera se requiere el aumento de investigaciones de calidad sobre las consecuencias de las intervenciones clínicas positivas. En la interacción con psicólogos y psicoterapeutas, los investigadores pudieron observar que la administración de intervenciones de psicología positiva puede ser satisfactorio tanto para el cliente como para el terapeuta (Bohlmeijer et al., 2017)

Investigación 4: Corte (2013) Intervención grupal cognitivo - conductual basada en psicología positiva para niños con problemas externalizados. Objetivo de la investigación: Aplicar una intervención basada en psicología positiva dirigida a minimizar problemas conductuales (externalizados) en niños de 7 a 9 años, atenuando los síntomas internos asociados a éstos (ansiedad, estrés, depresión) mediante el aprendizaje de habilidades y competencias que les permitan mejorar su calidad de vida, mantener buenas relaciones en el ámbito familiar, social y escolar, y regulación emocional. Tipo de investigación: Experimental. Método: Se aplicó una intervención cognitivo conductual de 12 sesiones. Se realizó una intervención con un diseño cuasi-experimental simple de procedimiento pre-test de un solo grupo, además de la comparación pre y post test, realizándose un seguimiento después de ocho meses de tratamiento. Participantes: Cinco niños y dos niñas con edades entre 7 y 9 años. Instrumentos utilizados: Inventario de depresión infantil (CDI; Kovacs, 2001); cuestionario de Estilos Atribucionales para niños (CASQ; Valencia y Ayala, 2002), Análisis de Contenido de Explicaciones Verbales (CAVE; Schulman, Castellon y Seligman, 1989) y registros comportamentales (ACC; Valencia, 2007); lo que siento y pienso (CMAS-R; Reynolds y Richmond, 1997); cuestionario de estrés en niños (Valencia y Ayala, 2002); registros comportamentales. Conclusión de la investigación: Comparando los resultados pre-test y post-test del inventario de depresión infantil CDI se observó la disminución en los puntajes para síntomas depresivos, al igual que para los síntomas de ansiedad obtenidos en la prueba CMAS-

R y para los síntomas de estrés obtenidos del cuestionario de estrés para niños. De igual forma disminuyeron las conductas disruptivas, de acuerdo a lo indicado en los registros comportamentales. Se evidenció un incremento de los aciertos en las respuestas suministradas por los participantes al cuestionario de Estilos Atribucionales. La intervención realizada logra cambios estadísticamente significativos en la disminución de síntomas internos relacionados con problemas externalizados (ansiedad, depresión, estrés) así como de conductas disruptivas (acoso escolar, problemas de conducta, y existe un cambio de pensamiento de pesimista a optimista y una mejora en la identificación de emociones (regulación emocional), alcanzando los resultados esperados, constituyendo uno de los obstáculos presentados la relativa “novedad” de la psicología positiva (Corte, 2013).

Investigación 5: Venegas y González (2018). Propuesta para mejorar la percepción de la imagen corporal, desde la psicología positiva. Objetivo de la investigación: Integrar de forma teórica dos tópicos de importancia vigente en la actualidad: La psicología positiva y la imagen corporal en mujeres adolescentes y adultas jóvenes, especificando herramientas de psicología positiva y la relevancia de la prevención basada en ella, con orientación al cambio de percepciones y conductas que faciliten la autoaceptación del cuerpo e impedir la alteración de la imagen corporal (Venegas y González, 2018). Tipo de investigación: Teórica. Método: La propuesta estuvo compuesta por 11 sesiones orientadas a mejorar la imagen corporal en mujeres de dos categorías de edades, adolescentes y adultas jóvenes, empleando técnicas cognitivo-conductuales desde la perspectiva de la psicología positiva, con la finalidad de impulsar una imagen corporal positiva. Participantes: Adolescentes en edades entre 12 y 18 años y adultas jóvenes con edades entre 19 y 25 años con peso normal, bajo peso y sobrepeso (sin obesidad) y sin trastornos alimenticios. Instrumentos: Cuestionario de pensamientos automáticos de Imagen Corporal (MBSRQ) de Botella, Ribas y Benito (2009); cuestionario de pensamientos automáticos sobre la imagen corporal (BIATQ) adaptado por Perpiñá et al. (2003); cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006); escala de Bienestar Psicológico: adaptada por Díaz et al. (2006); escala de Felicidad Subjetiva (SHS), adaptada por Quezada, Landero y González (2016). Conclusiones de la investigación: Los investigadores concluyeron que para realizar indagaciones destacadas en el campo de la psicología positiva, es fundamental poner en práctica técnicas que apoyen la prevención de las psicopatologías. Para que esto sea posible, es imprescindible amplificar las emociones y cogniciones positivas, de tal manera que el paciente logre desarrollar estrategias

de afrontamiento en circunstancias complicadas. Esto no implica la negación de las emociones negativas o psicopatologías, sino emplearlas para lograr un juicio claro de lo que se requiere para ser enfrentadas o restablecidas y alcanzar un bienestar integral. La investigación reconoce que todavía hay cuestiones que explorar en este campo. Esta investigación propone una intervención psicológica que aunque no ha sido llevada a cabo, muestra un programa integral con estrategias para el logro bienestar psicológico o subjetivo, y el desarrollo de comportamientos y cogniciones sanos, de forma que la implementación de este programa impacte positivamente a las pacientes en los ámbitos mental y físico, logrando la prevención de conductas de riesgo. (Venegas y González, 2018).

Análisis de la aplicación de la psicología positiva en el campo clínico:

En el proceso de selección y recopilación de bibliografía, logramos ubicar excelentes investigaciones y como resultado del análisis de estos estudios, se pueden destacar los siguientes aspectos:

1. El reconocimiento de la psicología positiva como una herramienta poderosa para la intervención en crisis, para el logro de la superación y restitución del bienestar (Franco, 2018).
2. Se pudo demostrar de forma estadística los efectos de las intervenciones clínicas de psicología positiva en dos de las cinco investigaciones consultadas, específicamente las intervenciones en pacientes depresivos (Pietrowsky y Mikutta, 2012) y en la intervención grupal cognitivo - conductual basada en psicología positiva para niños con problemas externalizados (Corte, 2013). Así mismo, los hallazgos arrojaron que las intervenciones de psicología clínica positiva lograron cambios estadísticamente significativos, lo cual es una evidencia a favor de la naturaleza científica de la psicología clínica positiva.
3. Las investigaciones experimentales contaron con diseños experimentales adecuados al objetivo de la investigación

Se han desarrollado instrumentos útiles en las intervenciones de psicología positiva con validez y confiabilidad comprobada, por ejemplo: Escala de satisfacción con la vida (SWLS) (Diener et al., 1985).

4. Las intervenciones de psicología positiva pueden ser eficientes, inclusive sin la aplicación de una psicoterapia concurrente (Pietrowski y Mikutta, 2012).
5. Existen intervenciones especialmente dirigidas a la psicología positiva, por ejemplo la terapia del bienestar y la psicoterapia positiva, así como terapias de tercera generación del modelo cognitivo conductual que se aplican en psicología positiva, como por ejemplo la terapia de aceptación y compromiso, entre otras (Bohlmeijer et al., 2017)
6. La estructura de las investigaciones en psicología positiva se basa en el modelo tradicional, sin embargo el enfoque está bien diferenciado hacia el bienestar, las fortalezas de carácter, las emociones positivas y los elementos esenciales de la psicología positiva.
7. En las intervenciones de psicología clínica positiva se utilizan instrumentos tradicionales como autorregistros, inventarios de depresión (Pietrowsky y Mikutta, 2012), the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) (Watson et al., 1988) (Pietrowsky y Mikutta, 2012), entre otros, que se pueden combinar con instrumentos diseñados exclusivamente para la psicología positiva, al igual que técnicas de psicología positiva perfectamente acoplables con las técnicas de terapia tradicionales, sin que exista conflicto entre ellos o alguna alteración en los resultados de las investigaciones.
8. Las intervenciones de psicología positiva han sido útiles en manejo de depresión, trastornos psiquiátricos severos, esquizofrenia, psicosis, tratamiento de conducta suicida e incluso en programas de salud mental pública (Pietrowsky y Mikutta, 2012).
9. Aun cuando a alguna de las intervenciones (como por ejemplo la psicoterapia positiva) se les ha catalogado como modelos distintos de terapias cognitivos conductuales, se agrega un diferenciador importante, debido a que están dirigidas incrementar el bienestar y al desarrollo del potencial humano (Bohlmeijer et. Al., 2017).
10. Se manifiesta en las investigaciones la necesidad de manejar un equilibrio entre las evaluaciones y tratamientos enfocados en enfermedades y los enfocados al bienestar,

sin embargo consideramos que para llegar a esta igualdad en un país como México, se requiere la adecuada formación de los profesionales de la psicología y sobre todo la preparación y la concientización de las autoridades de salud. Hemos observado que las instituciones públicas de salud no cuentan con suficientes plazas para profesionales de la psicología tradicional, por lo tanto dar cabida a la psicología positiva requeriría de un esfuerzo adicional, así como del desarrollo de las competencias de los psicólogos que ocupan actualmente estas plazas.

11. En las investigaciones recomiendan la medición del bienestar en inspecciones de rutina de la salud mental (Pietrowsky y Mikutta, 2012). Esta propuesta resulta interesante, sin embargo, es necesario evaluarla con el gremio de psicólogos para que pueda ser implementada en la práctica tanto pública como privada, una vez sea aprobada por los profesionales de la salud mental.
12. En las investigaciones se manifestó como obstáculo la relativa “novedad” de la psicología positiva (orte, 2013), sin embargo, este impedimento ha disminuido notablemente gracias al cuantioso número de investigaciones que se han venido realizando en todo el mundo, y a la calidad de las mismas, las cuales robustecen la disciplina.

La revisión de estas investigaciones permite afirmar que en el ámbito clínico el enfoque de la Psicología Positiva es completamente aplicable, cumpliéndose el objetivo de este reporte, no obstante los investigadores reconocen que existen cuestiones que explorar en este campo (Bohlmeijer et al., 2017). Coincidimos con esta última aseveración, debido a que en el amplio espectro de las aplicaciones que puede tener la psicología positiva sólo se logró observar reiteradas investigaciones sobre los mismos temas, que aunque son bastantes los temas desarrollados, aún falta mucho por investigar, para lo cual se requiere la dedicación de profesionales de la psicología a las actividades de investigación.

3.2. Aplicaciones en el campo educativo

En el ámbito educativo se conservan diversas investigaciones en las cuales se destaca la concepción y el mejoramiento de las fortalezas desde una perspectiva positiva y proactiva (Christenson y Sheridan, 2001; Dunst Deal, 1994, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006).

La psicología educativa, desde una óptica positiva, dirige su interés a las fortalezas y rasgos particulares positivos de los individuos o agrupaciones en entornos didácticos (Hughes 2000 como se citó en Contreras y Esguerra, 2006). Acorde con investigaciones ejecutadas en este campo, los maestros que destacan las experiencias positivas sobre el incremento de competencias en los infantes, favorecen en ellos la posibilidad de experimentar un elevado grado de autoeficacia y otras particularidades de desarrollo psicológico positivo, al suceder de forma simultánea con el incremento de destrezas complejas (Akin-Little, Little y Delligatti, 2004, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006).

Al respecto, Seligman y Csikszentmihalyi (2000 como se citó en Contreras y Esguerra, 2006) argumentan que impulsar habilidades en los niños es más que enmendar lo que funciona incorrectamente en ellos; se trata del reconocimiento y reforzamiento de sus aptitudes sobresalientes, así como apoyarlos en descubrir los ambientes en los que sea posible manifestarlas. Impulsar las fortalezas de los niños y jóvenes puede aumentar transformaciones que benefician la excelente gestión de los obstáculos que se presentan en la actualidad y los que tendrán que desafiar a futuro (Terjesen, Jacofsky, Froh y Di Giuseppe, 2004, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006).

En este Orden de ideas, Meyers y Nastasy (1999, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006) afirman que las intervenciones preventivas tienen que estar orientadas hacia la transformación del entorno para la disminución del estrés, cambio de la persona para incrementar habilidades, a transformar paralelamente al sujeto y el entorno que le rodea. Los entornos pedagógicos donde los premios son prometidos de forma aleatoria con la consecución de objetivos realistas tienen más probabilidad de acentuar la motivación y reducir las conductas problema de niños y jóvenes (Jenson, Olympia, Farley y Clark, 2004, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006).

En resumen, en el ámbito educativo la psicología positiva se enfoca en las fortalezas personales y de qué manera se aplican en distintos entornos, así como también se desarrollan las capacidades metacognitivas, la motivación y la inteligencia emocional (Castro 2010 como se citó en Victoria 2013). A continuación se presentan investigaciones sobre este campo:

Investigación 1: Romero, Salas, Reinoza, García y Moreno (2013) Psicología positiva, un estilo de vida llevado a la educación. Objetivo de la investigación: Proponer la aplicación, desde el campo de la educación de los conceptos de la psicología positiva, para promover un

proceso de enseñanza - aprendizaje desde y para la felicidad. Tipo de investigación: Teórica. En las conclusiones los investigadores proponen:

- El impulso del proyecto de vida, basado en la psicología positiva. Los autores indican que los maestros juegan un papel fundamental, ya que ellos orientarán al estudiante, en otras palabras, constituyen los impulsores que apoyarán el establecimiento de la dirección o el rumbo del estudiante y suministrarán herramientas de las que los alumnos podrán disponer para el logro de las metas que se propongan. (Romero et al., 2013).
- Con el fin de implementar la experiencia de la fluidez (flow) en la educación, es necesario hallar y sugerir cuáles son las actividades que más disfrutan los estudiantes. Se espera que los maestros definan nuevamente sus estrategias de aprendizaje, convirtiéndolas en más desafiantes y agradables y que finalmente alcancen la experiencia de la fluidez.
- Impulsar el optimismo en las aulas de clase, resaltando la importancia del rol que desempeña el docente en el impulso o no del optimismo en los estudiantes.
- Propiciar la comunicación interpersonal e intrapersonal. La comunicación intrapersonal, concerniente a la conversaciones que mantiene el individuo consigo mismo, en temas que conlleven a la formación de la personalidad resistente y de resiliencia, aspectos medulares en la psicología positiva (Quiceno, 2011, como se citó en Romero et al., 2013).
- Facilitar la apertura de vías que lleven a un proceso de comunicación cimentado en la interacción bidireccional entre los participantes, esencia de una comunicación eficaz y provechosa (Romero et al., 2013)
- La propuesta de aplicación de la psicología positiva en el aula presentada contiene los elementos básicos que conforman el bienestar subjetivo, los cuales están agrupados en tres ejes transversales: Afectivo-emocional: Optimismo, fluidez, proyecto de vida e inteligencia emocional; cognitivo-valorativo; Creatividad, fluidez, resiliencia, pensamiento crítico y crecimiento post traumático; social vincular o contextual de la personalidad: Proyecto de vida y la comunicación inter e intrapersonal (Romero et al., 2013).

Investigación 2: Palomera (2017). Psicología positiva en la escuela. Un cambio con raíces profundas. Objetivo de la investigación: Analizar el proceso de implementación de la psicología positiva en las escuelas. Tipo de investigación: Teórica. Conclusiones de la investigación: Propone la modernización del ejercicio educativo mediante la psicología positiva, a partir de bases totalmente científicas, resaltando las emociones positivas para posibilitar la generación de un clima de aula adecuado y un desarrollo sano, un aprendizaje

óptimo y un descenso de los comportamientos desadaptativos (Kashdan y Yuen, 2007, como se citó en Palomera, 2017). La implementación de la Psicología Positiva en la escuela conlleva la reflexión acerca de la idea de la educación. Consiste en apostar por una educación centrada en el crecimiento y bienestar personal, y la educación positiva forme parte de la actitud del docente, de la metodología y cada situación ordinaria (Arguís, Bolsas, Hernández-Paniello y Salvador-Monge, 2012; Seligman, 2011, como se citó en Palomera, 2017). La felicidad conlleva diversas y complejas implicaciones prácticas en la escuela. Tiene como requisito la generación e implementación de programas validados para fomentarla, con las transformaciones relacionadas en los tiempos, los espacios e infraestructura o la metodología. Toda transformación debe iniciar por la capacitación inicial y continua del docente, así como del logro de su propio bienestar. La felicidad como objetivo académico debería desde establecerse a partir de la educación preescolar, debido a que la obtención de valores, actitudes y destrezas surge en los primeros años de la existencia. La propuesta constituye una invitación a la transformación, por el impulso a la felicidad, para de esta manera generar una espiral positiva que genere no sólo en más felicidad, sino en un aprendizaje superior, generado en entornos de relaciones sanas y constructivas (Palomera, 2017). En la investigación recomienda poner énfasis en los siguientes elementos para lograr el impulso del bienestar y del aprendizaje en la comunidad académica: Respeto y valor de la felicidad, modelos organizativos y metodológicos estimulantes, flexibles y variados, espacios para la felicidad, tiempos para la felicidad, respeto por las voces de los niños, actitud y bienestar de los docentes y formación previa.

Investigación 3: Bisquerra y Hernández (2017) Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. Objetivo de la investigación: Plantear que el incremento del bienestar debería ser uno de los objetivos de la educación, lo cual influiría en los docentes, estudiantes, familias y en consecuencia en la sociedad en su totalidad. (Bisquerra, 2000, 2009, como se citó en Bisquerra y Hernández, 2017). Tipo de investigación: Teórica. Conclusiones de la Investigación: Los investigadores han implementado el programa “aulas felices” un programa educativo desarrollado para que se compaginen el aprendizaje de los contenidos académicos con el bienestar en los salones de clase. Este programa tiene dos objetivos fundamentales: Aumentar el grado de felicidad en los estudiantes, sus familias y los docentes, así como impulsar el progreso personal y social de los estudiantes. Se encuentra orientado a estudiantes de 3 a 18 años. Este programa trabaja bajo el modelo de bienestar de Seligman: Positive

emotions (“vida placentera”), Engagement (“vida comprometida”), Relationships (relaciones sociales), Meaning (“vida significativa”), Achievements (“logros”). El equipo propone un esquema integrado por formación teórica y práctica. Programas de educación emocional, el programa Aulas Felices y otras propuestas indispensables para promover tanto la mejora personal y social, como el bienestar de los estudiantes, y que este ejercicio abarque toda la comunidad educativa (docentes, estudiantes, personal no docente, familias, contexto externo), para el beneficio de todos los involucrados. Esto requiere en primer lugar la sensibilización y formación de los docentes, y de la misma forma se hace imprescindible que la formación sea promovida por el gobierno. (Bisquerra y Hernández, 2017).

Investigación 4: Briones, Gómez-Linares y Palomera (2019) Psicología positiva en las aulas del magisterio con bitácora, debate, ABP y teatro. Objetivo de la investigación: Mostrar un programa diseñado desde la perspectiva de la Psicología Positiva para la materia de Formación en Valores y Competencias Personales para Docentes impartida en los dos Grados en Magisterio de la Universidad de Cantabria, con la finalidad de evaluar su eficacia, de acuerdo a la percepción de los alumnos sobre las metodologías incorporadas en la materia. (Briones, Gómez-Linares y Palomera, 2019). Tipo de investigación: Investigación cualitativa. Método: cuasi-experimental. Participantes: En la investigación participaron 314 estudiantes, representando el 35% al magisterio de educación infantil y el 65% educación primaria. Instrumentos: Meta-conocimiento sobre la experiencia educativa (preferencias y sugerencias de mejora); meta-conocimiento sobre la contribución de la experiencia educativa en su aprendizaje; auto informe de empatía cognitiva y afectiva (López-Pérez, Fernández-Pinto y Abad, 2008). Conclusiones de la investigación: Con relación a la percepción de los alumnos sobre la contribución de la experiencia educativa en su aprendizaje, la totalidad de las tareas fue evaluada de manera positiva. Los estudiantes estimaron que algunas tareas brindaban más beneficio que otras, sin embargo en líneas generales no se evidenciaron diferencias al relacionar los factores. Los análisis realizados sobre el impacto del programa de la asignatura sobre la empatía, muestran diferencias significativas en uno de sus elementos: Componente capacidad de reconocer y comprender los estados emocionales, las intenciones y las impresiones de las otras personas; después del semestre los alumnos robustecieron su empatía, reflejada en uno de sus factores cognitivos. (Briones et al., 2019). Se evidenció el impacto del programa de la asignatura en la competencia empática de forma general. Se propone, además de una formación práctica, la capacitación teórica de los maestros en el marco conceptual de

las emociones, competencias socio-emocionales, su desarrollo y educación (Bisquerra, 2005; Fernández Domínguez et al., 2009, como se citó en Briones et al., 2019). Aunque los resultados obtenidos fueron satisfactorios, exhortan a continuar la investigación, a fin de mejorar los instrumentos metodológicos utilizados para la mejora de las competencias emocionales en los estudiantes universitarios (Del Rosal, Dávila, Sánchez y Bermejo, 2016, como se citó en Briones et al., 2019).

Investigación 5: García-Álvarez, Soler, Achard-Braga y Cobo-Rendón (2020) Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. Objetivos de la investigación: a) Identificar el efecto del programa basado en psicología positiva sobre el bienestar psicológico de personal educativo antes y después de la intervención basada en fortalezas del carácter b) Examinar la correspondencia entre bienestar psicológico y las fortalezas del carácter después de la implementación del programa (García-Álvarez, Soler, Achard-Braga y Cobo-Rendón, 2020). Tipo de investigación: Diseño longitudinal y transversal, descriptivo y correlacional con objeto de valorar el programa en la materia Formación en Valores y Competencias Personales para Docentes. Participantes: Individuos pertenecientes al personal del sistema educativo Uruguayo, con una muestra en dos grupos: A de 34 sujetos y B de 26 sujetos. Instrumentos: Escala de bienestar psicológico BIEPS-A de Casullo (2002); subescalas de fortalezas del carácter para medir específicamente las fortalezas del autocontrol, curiosidad por el conocimiento, gratitud, valentía y humanidad / amor del Inventario de fortalezas del carácter de la versión adaptada y validada por Rojas y Feldman (2010) del Values in Action Institute (VIA) de Peterson y Seligman (2004) . Conclusiones de la investigación: Se evidenciaron cambios estadísticamente significativos en bienestar psicológico antes y después de aplicado el programa de psicología positiva, tanto en el grupo A como en el grupo B. Se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre el bienestar psicológico y las fortalezas del carácter luego de la puesta en marcha del programa psicología positiva aplicada a la educación. Se recomendó el estudio del impacto de esta clase de intervenciones sobre otras variables a nivel del entorno laboral educacional, por ejemplo: satisfacción laboral, clima escolar, eficacia docente y otras. De igual manera se recomendó continuar la realización de investigaciones relativas a intervenciones que se enfoquen en el impulso del bienestar psicológico en entornos educativos (García-Álvarez et al., 2020).

Análisis de la aplicación de la psicología positiva en el campo educativo:

En el análisis de los estudios investigados se consideran relevantes los siguientes aspectos:

1. En las investigaciones se resalta el valor de la experiencia de la fluidez o *fluir* (flow) en la educación, para flexibilizar el proceso educativo. La Psicología positiva se presenta como una oportunidad para la modernización del ejercicio escolar a partir de bases científicas, sin embargo en países como México se requiere que la convicción de este refrescamiento se origine de las instancias gubernamentales, responsables de suministrar los recursos correspondientes, y como sabemos, en algunas oportunidades se le da prioridad al tema político sobre el educativo (Bisquerra y Hernández, 2017).
2. Los hallazgos evidenciaron que la perseverancia, la curiosidad, el amor por el conocimiento y la mentalidad abierta se encuentran relacionados con el logro escolar y el éxito académico (Bisquerra y Hernández, 2017).
3. Se requiere afianzar a las escuelas como instituciones positivas, lo que conlleva a un conjunto de implicaciones desde el apoyo gubernamental, el compromiso de los directores, la actitud de los profesores, entre otros factores fundamentales. (Palomera, 2017).
4. La implementación de la psicología positiva puede contribuir en la prevención de riesgos de la adolescencia y el desarrollo de emociones positivas y fortalezas desde edades tempranas (Palomera, 2017).
5. Se evidenció la eficacia de todos los programas de bienestar presentados en las investigaciones consultadas, en temas como la disminución de problemas de comportamiento, aumento de emociones positivas, identificación de fortalezas, bienestar, resiliencia, capacidad de reconocer y comprender estados emocionales, intenciones e impresiones de otros, desarrollo de la competencia de conciencia social, empatía, autogestión emocional y capacidad de autorregulación (García-Álvarez et. al, 2020).
6. La implementación de la psicología positiva implica una educación centrada en el bienestar personal apalancado en la actitud del docente, y la valoración, respeto, tiempos y espacios para la felicidad (Bisquerra y Hernández, 2017) En países como México se convierte en todo un reto que la actitud del docente sea la mejor

independientemente de las condiciones de infraestructura y servicios de algunas escuelas, las condiciones socioeconómicas propias y de los alumnos, la escasez de recursos y la politización de la educación, sin embargo existen docentes cuya fuerte vocación les permite el desarrollo de la resiliencia en entornos y circunstancias adversos.

7. Todas las investigaciones consultadas coinciden en que la implementación de la psicología positiva requiere de la formación de docentes y el desarrollo de competencias emocionales. Al respecto podemos destacar el programa “Desarrollo y fortalecimiento de competencias socio-emocionales” dirigido a los docentes de las escuelas públicas pertenecientes al Estado de Guanajuato y enfocado en desarrollar habilidades socioemocionales en el personal educativo, auspiciado por el Gobierno del Estado, en el marco del desarrollo de habilidades socioemocionales en el nuevo modelo educativo establecido por la Secretaría de Educación Pública (Diario Oficial de la Federación, 2017), impartido a partir del año 2019 y en el que tuve el privilegio de participar como facilitador.
8. El incremento del bienestar debería ser uno de los objetivos de la educación, a través de la modificación de programas escolares, incluyendo dentro de los objetivos de tales programas las actividades de impulso de la educación emocional y el bienestar (Bisquerra y Hernández, 2017). A este respecto se han establecido avances, con la inclusión del desarrollo de habilidades socioemocionales dentro del nuevo modelo Educativo para la Educación Obligatoria (Diario Oficial de la Federación, 2017), sin embargo, se requiere una profundización en la implementación de esta ordenanza a todos los niveles educativos e integrando a todos los entes involucrados.
9. Es fundamental la integración de las familias en la implementación de programas de psicología positiva en las escuelas para facilitar entornos saludables y constructivos. (Bisquerra y Hernández, 2017).
10. La investigación relacionada con el Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo invita a continuar la investigación para mejorar los instrumentos metodológicos usados en el desarrollo de competencias emocionales de estudiantes universitarios, sin embargo podemos afirmar que existen instrumentos específicos para ser utilizados en las intervenciones de psicología positiva, con la validez y confiabilidad requerida (García-Álvarez et al., 2020).

La revisión de estas investigaciones permite afirmar que en el ámbito educativo el enfoque de la Psicología Positiva es completamente aplicable, cumpliéndose el objetivo de este reporte.

3.3. Aplicación en el campo organizacional.

En el campo Organizacional la psicología positiva se enfoca en el impulso de las capacidades organizacionales, el aumento del bienestar laboral sobre el factor económico o la productividad (Castro 2010, como se citó en Victoria, 2013). Las siguientes investigaciones nos muestran lo que se ha realizado en este campo:

Investigación 1: Victoria (2013) La motivación laboral desde el enfoque de la psicología organizacional positiva. Objetivo de la investigación: Sustentar la influencia de la psicología organizacional positiva en la motivación laboral. Tipo de investigación: Teórica. Conclusiones de la investigación: Como resultado de esta investigación documental, se generó como hallazgo que se incrementa el rendimiento y la calidad cuando los colaboradores se encuentran motivados de forma positiva y que la psicología positiva constituye un instrumento factible de ser aplicado en las organizaciones para el mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores. En la investigación se destaca la influencia de la psicología organizacional positiva, debido a que brinda la ocasión a las organizaciones para el uso de estrategias dirigidas al logro del bienestar de los colaboradores, ofreciendo un cambio de perspectiva en el cual se logre el conocimiento y asistencia mutua entre empleadores y colaboradores y a su vez se logre el trabajo realizado con altos estándares de calidad, manteniéndose en todo momento altos niveles de motivación. El investigador propone una mayor divulgación e indagación sobre la motivación laboral desde la perspectiva de la psicología positiva, sin pretender reemplazar a la psicología tradicional (Victoria, 2013).

Investigación 2: Salanova, Llorens y Martínez (2016) Aportaciones desde la psicología organizacional positiva para desarrollar organizaciones saludables y resilientes. Objetivo de la investigación: Mostrar los resultados más importantes obtenidos por el equipo de investigación WANT Prevención Psicosocial y Organizaciones Saludables sobre el Modelo HERO (Healthy & Resilient Organizations) para conceptualizar, evaluar e intervenir en el desarrollo de

individuos, agrupaciones y organizaciones positivas (Salanova et al., 2016). Tipo de investigación: investigación cualitativa. Método: Modelo HERO (Modelo de organización saludable y resiliente) basado en recursos y prácticas organizacionales saludables, empleados saludables y resultados organizacionales saludables. Participantes: 303 equipos de trabajo y sus supervisores inmediatos de 43 empresas organizaciones españolas de diferentes giros económicos. Instrumentos: Entrevistas semiestructuradas, cuestionarios sobre recursos y prácticas organizacionales saludables, empleados saludables y resultados organizacionales saludables. Conclusiones de la investigación: El resultado de la evaluación de organizaciones positivas a partir de la metodología HERO dio el siguiente resultado: Respecto al primer bloque de elementos, recursos y prácticas organizacionales, el estudio se enfocó en la identificación de recursos y prácticas más importantes, evidenció que las prácticas de comunicación y desarrollo de habilidades, y fomento de la salud y seguridad laboral desde la apreciación de Gerentes y /o responsables de Recursos Humanos, fueron las más empleadas y eficaces. Con relación al segundo de los elementos del modelo, empleados y grupos de trabajo saludables referido a colaboradores y equipos con alto grado de bienestar psicosocial (altos niveles de creencias de eficacia, emociones positivas, engagement en el trabajo, optimismo, resiliencia, entre otros), los resultados evidenciaron el dominio de herramientas personales como la autoeficacia, la cual tiene influencia en la correlación entre funciones de liderazgo de los supervisores y el compromiso de los colaboradores del grupo (Tripliana y Llorens, 2015, como se citó en Salanova et al., 2016) Con respecto al tercer elemento resultados organizacionales saludables: Existe una correlación positiva entre indicadores de bienestar y el desempeño, ya sea como antecedentes directos o como mediadores. Se evidenció que disponer de herramientas laborales y personales es determinante para beneficiar un alto grado de compromiso, debido a que estas variables son antecedentes de un excelente desempeño. De igual forma se ha evidenciado que los aspectos afectivos del trabajo son fundamentales. Los equipos de trabajo que experimentan emociones grupales positivas y tienen un alto grado de resiliencia colectiva, logran mejor desempeño en las evaluaciones; lo cual previene acerca de la obligación de impulsar experiencias laborales que generen emociones positivas compartidas por los equipos de trabajo. El mismo impacto genera el compromiso colectivo; los equipos con más compromiso colectivo, poseen mejor desempeño en todos los ámbitos (Torrente, Salanova, Llorens y Schaufeli, 2012, como se citó en Salanova et al., 2016). A partir de la realización de este estudio, los investigadores llegaron a las siguientes conclusiones: Una de las principales características de una empresa positiva, además de la excelencia, es que posee una fuerza laboral física y psicológicamente “sana” con la capacidad de mantener un ambiente laboral y una cultura organizacional positiva, una empresa positiva posee recursos y prácticas saludables

que se interrelacionan entre sí, es posible realizar la evaluación de las empresas positivas a partir de modelos teóricos y metodologías científicas, que facilitan la obtención de indicadores de salud psicosocial, el modelo que se seleccione debe ser válido y adecuado para facilitar la obtención de las variables a intervenir, es posible impulsar las empresas saludables y resilientes a través de estrategias basadas en la Psicología Organizativa Positiva, las intervenciones positivas deben enfocarse en la evaluación organizacional para posteriormente aumentar los recursos y prácticas saludables que influyan positivamente en el bienestar de los colaboradores y de esta manera optimizar el desempeño y excelencia organizacionales, es fundamental invertir en el impulso al bienestar psicosocial de los colaboradores y promover experiencias grupales positivas, se debe desarrollar un código de ética y protocolos dirigidos a lograr el éxito de las intervenciones positivas en las organizaciones (Salanova et al., 2016).

Investigación 3: Lupano y Castro (2016) Perfiles de organizaciones positivas. Análisis de características percibidas según variables individuales, organizacionales y de resultado (2016). Tipo de investigación: estudio exploratorio-descriptivo con diseño transversal. Objetivo de la investigación: Analizar perfiles de empresas positivas a partir de las percepciones de colaboradores/as con respecto a las características de sus lugares de trabajo, a través de la psicología Organizacional Positiva. Participantes: La muestra estuvo constituida por 459 colaboradores argentinos de empresa públicas (17.3%) y privadas (82.7%), residentes en la ciudad de Buenos Aires. Instrumentos: Para la investigación se diseñaron los siguientes protocolos para la evaluación de las variables: Encuesta sociodemográfica para solicitar los datos personales de los participantes, encuesta organizacional para que el colaborador indicara tres características positivas y tres negativas de la empresa donde labora, encuesta de satisfacción laboral para recabar información sobre la satisfacción del colaborador con respecto a 6 aspectos de la empresa, encuesta sobre el desempeño organizacional para considerar la percepción de los colaboradores con relación a indicadores como niveles de eficiencia, innovación, crecimiento, calidad, retención de colaboradores, entre otros. Conclusiones de la investigación: Se establecieron tres categorías positivas en la organización con mayor frecuencia: Clima y relaciones interpersonales (trabajo en equipo, compañerismo, buen clima laboral), comodidad (cercanía, horarios flexibles, home office) y remuneración (Buen salario, pago a tiempo. Los investigadores asociaron las categorías positivas con los tipos de empresa, estableciendo 3 diferentes perfiles de empresa. De igual manera en la investigación se asociaron las categorías positivas y las medidas de resultados: El Perfil 1 presenta que el alto desempeño

tanto individual como organizacional se relaciona a características como valores y resultados y, también, a la alta satisfacción laboral. El Perfil 2 evidencia que el desempeño individual y organizacional medio se relaciona con la mediana satisfacción laboral y a características como el prestigio, la diversidad y, en menor proporción, el compromiso/confianza. El Perfil 3 presenta que el bajo desempeño individual y organizacional se asocia a la baja satisfacción laboral y, de igual manera a la remuneración, oportunidades/capacitación y estabilidad. Se resalta la importancia que representa para los colaboradores disponer de recursos tanto materiales como sociales. De igual forma, en la investigación se pudo corroborar que existe asociación entre las diferentes características positivas percibidas y variables individuales, organizacionales y de resultado. Las conclusiones generadas impulsan a la realización de futuras investigaciones en los que sea posible integrar otras variables de estudio, así mismo los hallazgos permitirán a las organizaciones la mejora de sus prácticas (Lupano y Castro, 2016).

Investigación 4: Le Blanc y Oerlemans (2016) Amplificación en el trabajo: Construyendo una fuerza de trabajo sostenible a través de intervenciones individuales de psicología positiva. Objetivo de la investigación: Revisión de los trabajos empíricos sobre las intervenciones de amplificación, con enfoque en intervenciones que tienen como objetivo fomentar el engagement en el trabajo de los empleados (Le Blanc y Oerlemans, 2016). Tipo de investigación: Teórica. Conclusiones de la investigación: Se analizaron tres tipos de intervenciones: Intervenciones basadas en fortalezas, las cuales apoyan a los individuos en la identificación y desarrollo de sus fortalezas personales, para el logro de la efectividad y el éxito, las intervenciones en felicidad para impulsar el work engagement (compromiso) de los colaboradores a través del incremento de su grado de felicidad en el trabajo e intervenciones de capital psicológico. Los hallazgos de distintas investigaciones apuntan a que el capital psicológico efectivamente puede amplificarse mediante intervenciones específicas. Los estudios acerca de los efectos de esta clase de intervenciones aún está en sus inicios, no obstante, la evidencia existente indica que este tipo de intervenciones constituyen instrumentos adecuados para el incremento del work engagement y para el fortalecimiento de la permanencia de los colaboradores en estado de salud y bienestar. Los futuros estudios deben enfocarse en comprobar las consecuencias de esta clase de intervenciones sobre el rendimiento tanto a nivel de equipo como a nivel organizacional (Le Blanc y Oerlemans, 2016).

Investigación 5: Salanova, Martínez y Llorens (2014) Una mirada más “positiva” a la salud ocupacional desde la psicología organizacional positiva en tiempos de crisis. Objetivo de la investigación: Mostrar un resumen de las principales contribuciones prácticas (Modelo RED y modelo HERO) basadas en la evidencia científica que el equipo WoNT de la Universitat Jaume I ha emprendido en el tema de Psicología de la Salud Ocupacional y Psicología Organizacional Positiva en entornos de crisis (Salanova et al., 2014). Tipo de investigación: Teórica Conclusiones de la investigación: Con relación al modelo teórico y la metodología validada de evaluación de riesgos psicosociales llamado RED (Recursos - Experiencias - Demandas), los investigadores concluyeron lo siguiente: El modelo facilita la evaluación de riesgos psicosociales y una aplicación que favorece alternativas para la corrección de daños y prevención de riesgos, las investigaciones evidencian la solidez de la metodología y la consistencia del modelo en diversos giros y culturas organizacionales, ha facilitado establecer asociaciones entre situaciones de riesgo y daño psicosocial como el tecnoestrés, síndrome de agotamiento (burnout), adicción al trabajo entre otros, y establecer grupos de riesgo y proponer intervenciones particulares, la metodología facilita el abordaje de los elementos positivos en las experiencias laborales, especialmente el flujo y el compromiso. Con relación al modelo de evaluación e intervención HERO (Healthy & Resilient Organization), el cual permite evaluar el grado en que una empresa ejecuta actividades sistemáticas, planificadas y proactivas para optimizar procesos y resultados tanto de los colaboradores como de la organización en su totalidad, las conclusiones de los investigadores son las siguientes: Constituye un modelo de organización positiva que se desarrolla en época de crisis, el modelo y la metodología ha sido ratificada como una propuesta confiable para el crecimiento del bienestar de los equipos de trabajo de las empresas, la salud y la resiliencia organizacional no sólo pueden evaluarse, sino también potencializarse mediante estrategias prácticas generadas a partir de la Psicología de la Salud Organizacional Positiva.

Análisis de la aplicación de la psicología positiva en el campo organizacional:

Producto de la revisión de investigaciones se pueden establecer el siguiente análisis:

1. Los hallazgos de diversos estudios evidencian que se incrementa el rendimiento y calidad cuando los trabajadores se encuentran motivados positivamente, en tanto que la motivación negativa trae como consecuencia disminución de la calidad y aumento en la tasa de rotación del personal (Victoria, 2013).

2. La Psicología positiva constituye una herramienta factible para ser aplicada en las organizaciones en el mejoramiento de la calidad de vida de los trabajadores, debido a que es fácilmente adaptable al contexto interno, a la cultura organizacional de las diferentes empresas y a las diversas metodologías de mejora disponibles (Salanova et al., 2016).
3. Como resultado de las investigaciones se evidenció la necesidad de mayor divulgación y concientización a las áreas de Recursos Humanos y Directores de las empresas e indagación sobre motivación laboral desde la perspectiva de la psicología positiva, debido a que la motivación y el empoderamiento del personal constituyen elementos claves en el desarrollo tanto del trabajador como de la organización (Victoria, 2013).
4. La psicología organizacional positiva apoya la gestión de la seguridad y salud laboral, en la evaluación y mitigación de los riesgos psicosociales como síndrome de agotamiento (burnout), tecnoestrés, adicción al trabajo, entre otros, a través del reforzamiento de las fortalezas de los trabajadores. De igual manera los hallazgos de las investigaciones evidencian que una fuerza laboral física y psicológicamente saludable contribuye a un ambiente laboral y a una cultura organizacional positiva (Salanova et al., 2014).
5. En las investigaciones se pudo observar la correlación positiva entre los indicadores de bienestar y el desempeño laboral, así como entre las herramientas personales de las que dispone el trabajador y el alto grado de compromiso del colaborador, por lo cual podría utilizarse la psicología positiva como estrategia para la mejora continua del desempeño del trabajador (Lupano y Castro, 2016)
6. Existe la factibilidad de realizar evaluaciones de las empresas positivas a partir de modelos teóricos y metodologías científicas que facilitan la obtención de indicadores de bienestar psicosocial, así como de impulsar a las empresas saludables y resilientes a través de estrategias basadas en la psicología organizacional positiva (Salanova et al., 2014).
7. Se hace necesaria la inversión en la promoción del bienestar psicosocial debido a su impacto en el desempeño y el impulso de experiencias grupales positivas, debido a que los elementos afectivos en el trabajo son fundamentales (Lupano y Castro, 2016).

8. En los estudios realizados se estima la necesidad de elaborar un código de ética para el éxito de las intervenciones positivas, sin embargo puede aplicar el código de ética del psicólogo, debido a que las intervenciones positivas no son distintas a las intervenciones realizadas en los otros campos de la psicología (Salanova et al., 2016).
9. Se evidenció como resultado de estos estudios que la autoeficacia del trabajador predice el work engagement (compromiso), así como el nivel diario de optimismo del trabajador se correlaciona positivamente con el work engagement (compromiso), como ejemplo de efectos de las fortalezas de carácter (Le Blanc y Oerlemans, 2016).
10. Las intervenciones basadas en fortalezas pueden ser útiles en proceso de gestión de competencias, asociando fortalezas a cada puesto de trabajo en los perfiles de puesto y planificando intervenciones dirigidas a cerrar la brecha entre las fortalezas del puesto y las fortalezas del trabajador. De igual manera las intervenciones en felicidad, en las cuales se incluye la gratitud, los actos de bondad, el optimismo, el yoga y mindfulness son perfectamente aplicables a las organizaciones para el incremento y mejoramiento del work engagement (compromiso) (Le Blanc y Oerlemans, 2016).

La revisión de estas investigaciones permite afirmar que en el ámbito organizacional el enfoque de la Psicología Positiva es completamente aplicable, cumpliéndose el objetivo de este reporte, sin embargo se hace necesario enfocar futuros estudios en los efectos de las intervenciones de psicología organizacional positiva sobre el rendimiento a nivel equipo y a nivel organizacional (Lupano y Castro, 2016)

3.4. Aplicación en el campo de la psicología de la salud.

Las investigaciones que se encontraron en este campo son:

Investigación 1: Yi-Frazier, Hilliard, Cochrane y Hood (2012) El impacto de la psicología positiva en los resultados de la diabetes: una revisión. Existe un ascendente número de investigaciones que ha evidenciado las consecuencias de las características personales y ambientales positivas en la gestión de la diabetes y el control glucémico. Objetivo de la

investigación: Resumir la literatura existente sobre el papel de las características positivas en los resultados de la diabetes. Tipo de investigación: Teórica. Método: Se desarrolló una amplia indagación de publicaciones (entre 1989 y 2012) con la finalidad de reconocer aquellas investigaciones en las que se relacionan las características personales y ambientales positivas con los resultados de la diabetes. Los artículos incluidos fueron publicados entre 1989 y 2012 (Yi-Frazier, Hilliard, Cochrane y Hood, 2012). Conclusiones de la investigación: Las características personales positivas, como la autoeficacia, la autoestima y el afrontamiento adaptativo, se han relacionado con el control de la diabetes y el control glucémico. Los factores ambientales positivos, como el seguimiento y el soporte de los padres, igualmente han sido importantes predictores de excelentes resultados, especialmente para los adolescentes. (Yi-Frazier et al, 2012). Las evidencias señalan que los elementos positivos a nivel personal y de los entornos positivos se encuentran relacionados con resultados de la diabetes y deben emprenderse esfuerzos por mejorar los resultados en todas las fases de la vida. La investigación clínica y la práctica pueden optimizarse mediante estrategias dirigidas a la evaluación y el impulso de factores personales y ambientales positivos con el objetivo final de minimizar los obstáculos al manejo y control óptimos de la diabetes (Yi-Frazier et al., 2012).

Investigación 2: Sánchez (2017) Promoción en la resiliencia mediante una intervención basada en las fortalezas del carácter en niños diagnosticados con cardiopatía congénita desde la psicología positiva. Objetivo de la investigación: Impulsar el empleo de las fortalezas de carácter como generadoras y/o potenciadoras de la resiliencia en niños con diagnóstico de cardiopatía congénita, a través de una intervención basada en la psicología positiva. Tipo de investigación: Cuasi - experimental. Método: Se implementó un plan de intervención basado en las fortalezas de carácter que constó de cinco sesiones para la muestra seleccionada. Participantes: Mediante un muestreo intencional no probabilístico se estudió una muestra de cinco niños(as) con diagnóstico de cardiopatía congénita pacientes de la Unidad Médica de Alta Especialidad del Centro Médico Nacional Siglo XXI. Instrumentos: El inventario de fortalezas y virtudes (Cosentino y Castro, 2008), inventario que evalúa 6 virtudes integradas por las 24 fortalezas del carácter basadas en la clasificación de Peterson y Seligman (2001) y el cuestionario de resiliencia (González - Arratia, 2010). Conclusiones de la investigación: Una vez realizada la aplicación pre y post del inventario de fortalezas y virtudes, se observó que en cada una de las seis virtudes (subescalas) que consideran las 24 fortalezas de carácter: trascendencia (apreciación de la belleza, gratitud y optimismo), justicia, coraje, sabiduría

(creatividad), humanidad (amor) y templanza (perdón) aumentaron las medias post - intervención con relación a las medidas pre - intervención, lo cual evidenció que el plan de intervención impulsó el empleo de las fortalezas de carácter en los niños. Después de la aplicación pre y post del cuestionario de resiliencia y sus tres subescalas (factor de protección interno, factor de protección externo) y empatía se pudo evidenciar el incremento en las medias de cada subescala y en el puntaje total, posterior a la intervención, lo cual evidencia que después de implementar el plan de intervención hubo un incremento en los niveles de percepción de resiliencia de los niños. Con relación a las fortalezas de carácter se evidenció que los resultados obtenidos fueron los esperados, señalando que después del plan de intervención se evidenció un aumento significativo en la puntuación total y en las medias de las subescalas del inventario de fortalezas y virtudes. Asimismo, los resultados obtenidos del cuestionario de resiliencia muestran un aumento en las medias de las tres subescalas, confirmando la presencia de estos factores en la percepción de resiliencia de los pacientes. El impulsar el empleo de las fortalezas de carácter y concientizar al niño de que están presentes en ellos como herramientas, permite proporcionarle un panorama más extenso y claro sobre las herramientas personales que ya posee para afrontar contrariedades y circunstancias estresantes y que de este modo puedan desenvolverse de una forma más funcional, aun cuando sobrelleven una enfermedad (Sánchez, 2017).

Investigación 3: Ochoa, Casellas-Grau, Vives, Font Borrás (2016) Psicoterapia positiva para supervivientes de cáncer con elevados niveles de malestar emocional: La facilitación del crecimiento postraumático reduce el estrés postraumático. Objetivo de la investigación: Describir y evaluar los resultados de la psicoterapia positiva dirigida a supervivientes de cáncer, diseñada para facilitar el crecimiento postraumático (CPT) como vía para reducir el malestar emocional y estrés postraumático. Tipo de investigación: Experimental Método: asignados de forma correlativa a un grupo experimental o a un grupo de lista de espera. Participantes: Ciento veintiséis supervivientes de cáncer con elevado grado de malestar emocional eferidos por oncólogos y enfermeras de la unidad de psicooncología. Instrumentos: Escala de ansiedad y depresión hospitalaria (HADS) mide la ansiedad y la depresión en personas con enfermedades físicas (Zigmond y Snaith, 1983); lista de verificación del trastorno por estrés postraumático: versión civil (PCL-C; Weathers, Litz, Huska y Keane, 1994), inventario de crecimiento postraumático PTGI; Tedeschi & Calhoun,1996) enfocado en el logro de cambios positivos experimentados después de un

trauma, inventario de eventos extremos de la vida (Pérez-Sales et al., 2012). Conclusiones: Un alto porcentaje (50% - 90%) de los sujetos que experimentaron enfermedad oncológica reportaron cambios de vida positivos. El grupo experimental obtuvo significativamente mejores resultados después del tratamiento que el grupo control, mostrando una reducción del malestar psicológico, de los síntomas de estrés postraumático y un incremento en el crecimiento postraumático. Los beneficios se mantuvieron a los 3 y 12 meses. El crecimiento postraumático fue ratificado por los seres queridos de los participantes. La psicoterapia positiva dirigida a sobrevivientes de cáncer parece impulsar de forma significativa el crecimiento postraumático y reduce el malestar emocional y el estrés postraumático en supervivientes de cáncer. Además el favorecimiento del crecimiento postraumático estimulado por la psicoterapia positiva dirigida a sobrevivientes de cáncer es confirmada por los seres queridos. (Ochoa et al., 2016)

Investigación 4: Cuevas (2017) Cambios en felicidad hedónica y eudemónica resultantes de una intervención de psicología positiva en adultos mayores. Objetivo de la investigación: Evaluar la eficacia de una intervención en psicología positiva con la finalidad de describir los cambios en felicidad hedónica y eudemónica en un grupo de adultos mayores. Tipo de investigación: Experimental. Método: Se llevaron a cabo cuatro sesiones en las que se trataron los temas medulares de bienestar emocional, identificación de emociones positivas y negativas, fortalezas de carácter, significado de la felicidad y sentido de la vida, aplicándose mediciones pre - test y post – test. Participantes: Se obtuvo una muestra no probabilística de sujetos masculinos y femeninos de 60 años y más, distribuida en un grupo de intervención y un grupo control. Instrumentos: Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) para medir el bienestar hedónico; questionnaire for Eudaimonic Well-Being (QEWB) para medir el bienestar eudemónico; cuestionario de fortalezas personales (Values in action VIA-120) para adultos para evaluar las 24 fortalezas de carácter. Conclusiones de la investigación: Bienestar hedónico, se trata de la felicidad como el regocijarse con las experiencias de la existencia. Bienestar eudemónico: La realización personal es identificada con la felicidad, colocando el foco en las posibilidades humanas que nos permiten desempeñarnos de una manera positiva y lograr el florecimiento como individuos (Merino, 2015, como se citó en Cuevas, 2017). La investigación desprende que hubo cambios en el afecto positivo y en el balance emocional en el grupo experimental, así como en un efecto pequeño de la intervención en las siguientes fortalezas: Valentía, humor, justicia, templanza y trascendencia. Los investigadores señalan

que por tratarse de un tamaño de muestra pequeño, no es posible generalizar los resultados a una población en específico, por lo cual recomiendan continuar con la investigación eligiendo una población de un tamaño mayor, así como una muestra representativa (Cuevas, 2017).

Investigación 5: Torres y Flores (2018) Factores predictores del bienestar subjetivo en adultos mayores. Objetivo de la investigación: Evaluar el efecto de las variables satisfacción con la vida, autopercepción de salud, apoyo social y estilos de enfrentamiento sobre el bienestar subjetivo, tipo de investigación: Estudio descriptivo de campo, ejecutado en el entorno natural. Método: Diseño de dos muestras independientes, dividida por género. Participantes: Muestreo no probabilístico intencional de 122 adultos mayores mexicanos del Estado de Yucatán, México, con rango de edades entre 60 y 93 años. Instrumentos: Escala Multidimensional para la medición del Bienestar Subjetivo EMMBSAR (Anguas Plata y Reyes Lagunes 1999, 2000), escala de satisfacción con la vida (Diener, 1994) para medir la variable satisfacción con la vida, escala de Apoyo Social percibido CASPE (Calvo Francés y Díaz Palarea, 2004) para medir la variable apoyo social, escala de Autopercepción de salud en el adulto mayor (Wong, 2013) para medir la variable autopercepción de salud, escala Multidimensional y Multi Situacional de estilos de enfrentamiento (Góngora Coronado y Reyes Lagunes, 1999, 2000). Conclusiones de la investigación: En las mujeres los resultados evidenciaron que los estilos de enfrentamiento son predictores del bienestar subjetivo en los afectos negativos. Con relación a la dimensión cognitiva del bienestar subjetivo, la autopercepción de salud, los estilos de enfrentamiento y la satisfacción con la vida fueron predictores apropiados. En los hombres los resultados evidenciaron que la dimensión cognitiva del bienestar subjetivo fue predicha a partir de la satisfacción por la vida y los estilos de enfrentamiento. Los hallazgos de esta investigación relacionados con satisfacción con la vida y percepción de bienestar subjetivo en los adultos mayores, evidencian que en general los adultos mayores están satisfechos con su vida y poseen una apreciación positiva del bienestar subjetivo en ambas dimensiones. También la investigación arrojó altos en la dimensión cognitiva y en los afectos en los adultos mayores (cariño, amor, felicidad). En cuanto a la dimensión cognitiva, los adultos mayores están complacidos con la manera en la que se relacionan socialmente, con el entorno familiar en el que conviven y con lo que han obtenido en su vida. Con respecto a la salud, los adultos mayores se perciben con deficiencias de salud, pero esto no incide negativamente en el bienestar subjetivo, debido al estilo de enfrentamiento directivo - revalorativo, a través del cual reorganizan la circunstancia, lo que les permite ver el lado positivo y obtener un aprendizaje.

Los investigadores, a través de los resultados del estudio, concluyeron que es relevante analizar más a fondo e impulsar variables psicosociales en las personas de la tercera edad y de la misma forma generar un conocimiento del bienestar subjetivo, el cual sea valorado culturalmente, para que se pueda impulsar un envejecimiento sano y en consecuencia exitoso (Torres y Flores, 2018).

Análisis de la aplicación de la psicología positiva en el campo de la psicología de la salud:

En el proceso de análisis de las investigaciones relacionadas con la aplicación de la psicología positiva en el campo de la psicología de la salud, consideramos que los siguientes son aspectos relevantes:

1. Las características personales positivas como autoeficacia, autoestima y afrontamiento adaptativo se han relacionado con el control de la diabetes y el control glucémico, así como los factores ambientales como el seguimiento y soporte de los padres han sido predictores de excelentes resultados (Yi-Frazier et. al, 2012).
2. Se combinan instrumentos de la psicología tradicional como la escala de ansiedad y depresión con instrumentos diseñados para las intervenciones de psicología positiva, como el inventario de fortalezas y virtudes (Cosentino y Castro, 2008) y cuestionario de resiliencia (González y Arralia, 2010).
3. Las intervenciones positivas impulsaron la utilización de las fortalezas de carácter e incremento en los niveles de percepción de resiliencia, así como también los participantes de grupos de intervención reportaron significativos mejores resultados después del tratamiento que el grupo control, siendo ratificados los resultados por personas significativas. Además fueron eficaces para el logro del cambio en el afecto positivo y el balance emocional en un conjunto de fortalezas de carácter (Sánchez, 2017).
4. En dos de las cinco investigaciones consultadas se utilizaron diseño de investigación experimental distribuidos los participantes en un grupo control y un grupo de intervención, empleando mediciones pre-test y post-tests y muestreo intencional no probabilístico.

5. Los resultados relacionados con la satisfacción con la vida y la percepción del bienestar subjetivo en adultos mayores evidencian que los adultos mayores tienen una apreciación positiva del bienestar subjetivo (Torres y Flores, 2018)
6. Se considera relevante un análisis más a fondo de otras variables psicosociales en las personas de la tercera edad y obtener mayor conocimiento del bienestar subjetivo, que pueda ser valorado culturalmente e impulsar un envejecimiento saludable y exitoso. (Torres y Flores, 2018)

La revisión de estas investigaciones permite afirmar que en el ámbito de la psicología de la salud el enfoque de la Psicología Positiva es completamente aplicable, cumpliéndose el objetivo de este reporte.

Capítulo IV. Conclusiones

Podemos afirmar que se logró el objetivo general de la investigación, debido a que se realizó la revisión teórica del enfoque de Psicología Positiva y se ejecutó un análisis de sus aplicaciones en los campos clínico, organizacional, educativo y de psicología de la salud, con la finalidad de generar conclusiones enfocadas en cinco perspectivas: La ruta hacia la psicología aplicada, dudas y polémicas de la psicología positiva, perspectivas de desarrollo, implicaciones para la práctica y futuros caminos de la psicología positiva hacia la felicidad y bienestar sostenibles.

Hacia una psicología positiva aplicada

Existen varios factores que caracterizan la personalidad de la psicología positiva, entre ellos su naturaleza interdisciplinaria y aplicada. En primer lugar, tiene naturaleza interdisciplinaria debido que sus elementos nucleares, como son el bienestar y la felicidad, las fortalezas del carácter, el optimismo, la resiliencia, el *fluir* (*flow*), la educación positiva, las intervenciones positivas, o las organizaciones y comunidades positivas, constituyen ejemplificaciones contundentes de que no constituyen asuntos exclusivos de una sola área de la Psicología sino que acepta extensas aportaciones desde las distintos campos y sub-disciplinas. (Salanova et al., 2016). En este sentido se puede destacar por ejemplo que la psicología positiva organizacional está intrínsecamente relacionada con la Salud y Seguridad Ocupacional, así como con el análisis y evaluación de riesgos psicosociales; desde la perspectiva clínica, apoya a todas las

corrientes de la psicología, independientemente de su orientación; desde una perspectiva educativa se asocia apropiadamente con terrenos como la inteligencia emocional y la mejora continua en el sector educativo, y desde la óptica de psicología de la salud apoya de forma robusta las intervenciones de salud.

En segundo lugar, es importante distinguir que desde sus raíces la Psicología Positiva se ha singularizado por un acentuado hincapié en sus aplicaciones prácticas. Por ejemplo, en el manifiesto Akumal, generado por un grupo de académicos en uno de los congresos anuales sobre Psicología Positiva celebrado en Akumal, México (Sheldon, Fredrickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, y Haidt, 2000, como se citó en Salanova y Llorens, 2016) se destacaron un cúmulo de aplicaciones de la Psicología Positiva que inclusive en la actualidad continúan vigentes, entre ellas: 1) El mejoramiento de la educación infantil, impulsando el empleo de la motivación intrínseca, afecto positivo, y la creatividad dentro de los colegios, 2) Perfeccionamiento de la psicoterapia a través del desarrollo de intervenciones enfocadas en la esperanza, el significado, y auto – curación, 3) El mejoramiento de la vida familiar por un mejor entendimiento del funcionamiento del amor y el compromiso, 4) Mejoramiento de la satisfacción del trabajo durante toda la vida por apoyar a los individuos a descubrir retribuciones genuinas en el trabajo, el experimentar estados de flujo y a realizar aportaciones auténticas a través de sus funciones, 5) Mejora de las empresas y las sociedades descubriendo cuáles situaciones incrementan la confianza, la comunicación, y el altruismo de los individuos. En este trabajo hemos tenido la oportunidad de resumir y analizar las experiencias de aplicación de la psicología positiva en los ámbitos organizacional, clínico, educativo y de salud, destacando la versatilidad con la que cuenta esta disciplina para respaldar de una forma sólida las investigaciones y sus resultados.

De acuerdo a Salanova et al. (2016) “A pesar de la relevancia del impacto de las intervenciones positivas en los diferentes contextos (clínica y salud, educación, trabajo y organizaciones) sigue siendo necesaria más investigación científico-aplicada” (p.163). En efecto, a medida que continúa el desarrollo de la psicología positiva prosigue la investigación desde la perspectiva científica, optimizando el diseño experimental y los procedimientos correspondientes, con la finalidad de garantizar la confiabilidad y validez de los resultados.

Respecto a las intervenciones positivas, se ha demostrado el afán de la psicología positiva en el mejoramiento de las prácticas correspondientes a la preparación del contexto en el que se realizarán las intervenciones, el diseño en sí mismo de las intervenciones, la implementación y medición de la eficacia de la intervención y la evaluación del impacto de las intervenciones

(Llorens et al., 2013; Salanova et al., 2013, como se citó en Salanova et al., 2016). En resumen, las intervenciones en la psicología positiva se apegan a la metodología científica aceptada e implementada.

Psicología Positiva: Dudas y polémicas:

Entre las polémicas que ha desatado la psicología positiva están la presunción de ser novedosa, la falta de reconocimiento a la investigación científica que la precede, la insuficiente calidad científica (la escasez de sus definiciones, la falta de precisión en la correlación y co-ocurrencia entre sus variables, la necesidad de utilizar diseños de investigación más apropiados a sus propósitos, etc.) la simplificación excesiva de la experiencia humana y la necesidad de extremar la actitud positiva como obligatoria y extraviarse de parte de la realidad (Prieto- Ursúa, 2006). Al respecto, y después de haber analizado un conjunto considerable de investigaciones podemos llegar a la conclusión de que la única pretensión de la psicología positiva ha sido el mostrar una nueva mirada al proceso de intervención y tratamiento psicológico, sin desestimar lo que se ha logrado hasta el momento a través de la psicología tradicional, por el contrario, considera instrumentos y metodologías ya establecidas de forma científica y se encuentra en la búsqueda constante metodología propias que puedan explicar los fenómenos desde una perspectiva diferente, pero igualmente científica. Con relación a la simplificación de la experiencia humana o tratar de negar una parte de la realidad, o querer imponer la felicidad como algo obligatorio, nada más alejado del propósito de la Psicología Positiva, debido a que no se basa en negar lo que ya existe o se ha determinado a través de investigaciones previas, se trata de reconocer una dimensión que no había sido explorada por la psicología científica tradicional, así como dar a conocer la importancia de las emociones positivas y fortalezas de carácter, sin la idea de imponer una obligatoriedad en la experimentación y mantenimiento de estados de bienestar, finalmente cada individuo es responsable de decidir cuál es el estado en el que desea permanecer y en el que se sienta más funcional.

Perspectivas de desarrollo de la Psicología Positiva:

Debido a que constituye una óptica novedosa para el abordaje de la psicología, los postulados esenciales de la psicología positiva son aplicables en todos los campos en los que esta disciplina ha comparecido, lo cual es evidencia tanto de un extenso campo de acción como de innumerables posibilidades de investigación e intervención. En este orden de ideas, uno de los mayores desafíos de la psicología positiva se encuentra, en primer lugar, una acotación

conceptual y la generación de instrumentos válidos y confiables que idóneos para la gestión de las variables sujetos de investigación (Vera, 2006, como se citó en Contreras y Esguerra, 2006). En este sentido, existe claramente definido el vocabulario empleado en la psicología positiva, recordando que fue el propio Seligman quien sustituyó el término “felicidad por el término “bienestar”, enriqueciendo de esta manera la disciplina y acercándola más a la objetividad. Por otra parte no existe el riesgo de confusión en la terminología utilizada en otras disciplinas con los conceptos empleados en la psicología positiva. De la misma forma, en los últimos años se ha trabajado en el desarrollo de instrumentos como la escala de bienestar de Ryff y su adaptación psicométrica y al español realizada por Díaz et al. (Vera-Villaruel, et. al. 2013), escala de bienestar social (Keyes), escala de Felicidad Subjetiva (SHS), adaptada por Quezada, Landero y González (2016), entre muchas otras herramientas orientadas al estudio objetivo de las variables involucradas en las investigaciones.

Implicaciones para la práctica

La óptica de la psicología positiva estima que la evaluación orientada a los problemas debería extenderse para integrar fortalezas, cualidades y capacidades (Peterson, Park y Castro, 2011, como se citó en Park, Peterson y Sun, 2013). Esto conlleva a un desplazamiento en la ejecución de la evaluación psicológica, que aunque puede incluir elementos como factores de protección y estrategias de afrontamiento, aún no considera de forma directa las fortalezas, debido a que se enfoca en el problema. En el tema de las intervenciones positivas se han desarrollado técnicas como el saboreo o toma de conciencia del placer, sentirse agradecido o agradecimiento (counting blessings), el enfoque basado en fortalezas (identificar y utilizar las fortalezas del carácter de nuevas maneras) (Park, Peterson y Sun. 2013), entre muchas otras que permiten la acumulación de evidencia empírica, la cual permitirá realizar comparaciones de estas técnicas con las tradicionales para evaluar su funcionamiento y ventajas.

De acuerdo a Park, Peterson y Sun (2013) “Una buena vida es posible para todos pero requiere las estrategias adecuadas y trabajar duro en ello. La investigación y las prácticas guiadas por la psicología positiva pueden contribuir de modo significativo a lograr este objetivo” (p. 18).

Felicidad y bienestar sostenibles. Futuros caminos de la psicología positiva

La psicología positiva ha tenido influencia en variados campos en corto período de tiempo. De acuerdo a O'Brien (2012) "La psicología positiva dará cuenta de su impacto más significativo y de largo alcance cuando se aplique a los esfuerzos de capacidad de sostenibilidad, a nivel local, nacional e internacional" (p.1196). Dicha aplicación puede precipitar la transformación en las actitudes, políticas, prácticas y comportamiento en general. Particularmente, se analizan posibilidades de integración de la psicología positiva con la educación en sostenibilidad, incluyendo la investigación en el área de la felicidad sostenible, la educación positiva y Educación para el Desarrollo Sostenible (ESD) como ejes fundamentales para que las personas cambien su forma de pensar y trabajar hacia un futuro sostenible.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la cultura (UNESCO) y la comunidad mundial han establecido como un objetivo fundamental el mejoramiento del acercamiento a una educación sobre el desarrollo sostenible de calidad a todos los niveles y en todos los contextos sociales, para transformar la sociedad, al redirigir la educación y apoyar a las personas en el desarrollo de los conocimientos, habilidades, destrezas, valores y conductas requeridos para el desarrollo sostenible (Collado-Ruano, 2017). En el logro de este objetivo tan importante la psicología positiva juega un papel preponderante, debido a que puede ejercer cada vez más influencia en la investigación y en la formación de líderes comprometidos con una etapa era de entendimiento y voluntad política para alcanzar la sostenibilidad.

La felicidad sostenible acentúa la interacción entre el florecimiento humano y la resiliencia ecológica, en consecuencia, la felicidad y el bienestar sostenibles son parte integral para la cimentación de un futuro sostenible (O'Brien, 2012).

Algunos académicos que trabajan en el área de sostenibilidad han pasado por alto incorporar los hallazgos de la psicología positiva y los estudios de bienestar pueden haber descartado la relevancia de estos campos, sin embargo, emerge un rol fundamental que la psicología positiva debe ejercer en la edificación de una mayor voluntad política y en la integración de los principios de sostenibilidad a la vida cotidiana. Las investigaciones acerca del bienestar son un punto de partida idóneo para el impulso de vida y políticas sostenibles para el bienestar sostenible. La felicidad y el bienestar se encuentran en el corazón de lo que somos y lo que hacemos, no obstante en una sociedad de consumo donde el consumo y la felicidad a menudo se enmarañan, las personas confunden el "camino hacia una buena vida como la "vida de bienes" (Kasser, 2006, como se citó en O'Brien, 2012). En síntesis, disponemos de sociedades

de consumo inclinadas a fortalecer estilos de vida individuales insostenibles y menos dispuestos a encaminarse hacia el bienestar sostenible y la satisfacción general con la vida (O'Brien, 2012), es por esta razón que es requerida una reorientación de la interacción entre sostenibilidad y bienestar, así como también es primordial que la sostenibilidad sea un factor principal en la investigación sobre la felicidad y el bienestar (Canadian Index of Wellbeing, 2009, como se citó en O'Brien, 2012).

La fusión entre sostenibilidad, felicidad y bienestar es potencialmente transformador para los individuos, las comunidades, las naciones, y nuestro planeta. Puede acelerar los cambios en las actitudes, las políticas, la práctica y el comportamiento. Ya se cuenta con un apoyo internacional inteligente a través de la Resolución de las Naciones Unidas sobre la felicidad y el bienestar, pero si queremos abrazar plenamente la prosperidad (Seligman, 2011, como se citó en O'Brien, 2012) debe visualizarse en el entorno más extenso posible, reconociendo que es imposible prosperar como personas de forma aislada y que nuestro florecimiento no puede continuar a expensas de otras personas, otras especies o el medio ambiente natural. Se recomienda que los psicólogos positivos consideren las posibilidades de integración de la sostenibilidad como un principio teórico, para integrar la psicología positiva en la educación formal, mejorar la educación en sostenibilidad; y apoyar en la educación de los docentes. (O'Brien, 2012).

Como reflexión final podemos indicar que la flexibilidad, capacidad de adaptación de la psicología positiva, así como la calidad de sus aportes en cada uno de los campos de aplicación de la psicología le auguran un gran futuro en el apoyo a la salud mental, para lo cual se requiere que los psicólogos conozcan esta disciplina, por lo que sería interesante la evaluación de su inclusión dentro de los programas de estudios de la psicología tradicional, como un complemento. De igual manera se requiere continuar con las investigaciones en los campos de la psicología tradicional, para de esta forma minimizar cualquier duda o polémica que aún persista y dejar evidencia científica de los resultados de estos estudios.

Referencias Bibliográficas

- Bisquerra, R.; Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*. 38(1). Pp. 58-65.
- Blanco, A. Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*. 17. Núm. 4.. Pp. 582 - 589.
- Bohlmeijer, E.; Bolier, L.; Lamers S.; Westerhof, G. Intervenciones clínicas positivas: ¿por qué son tan importantes y cómo funcionan?. *Papeles del psicólogo*. 38 (1) Pp. 34-41.
- Briones, E.; Gómez-Linares A; Palomera, R.(2019) Psicología positiva en las aulas del magisterio con bitácora, debate, ABP y teatro. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4, 1, 2019 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores. Website:
- Carpintero, H.; Del Barrio, M. Notas sobre Psicología positiva y familia (2013). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 2. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España.Pp. 31-41
- Collado-Ruano, J. (2017). Educación y desarrollo sostenible: La creatividad de la naturaleza para innovar en la formación humana *Educación y Educadores*. 20, 2, Mayo-Agosto. Universidad de La Sabana. Pp. 229-248
- Contreras, F.; Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: Una nueva perspectiva en Psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. vol. 2. núm. 2. Julio diciembre,2006, Universidad Santo Tomás Bogotá, Colombia. Pp. 311-319. Website: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67920210>.
- Corte, V. (2013). Intervención grupal cognitivo - conductual basada en psicología positiva para niños con problemas externalizados. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Pp.85 - 122.
- Cuadra, H.; Florenzano R. (2003) El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista de psicología*, vol. 12. núm 1. Universidad de Chile, Santiago Chile. Pp. 83 - 96.

Cuevas, M. (2017). Cambios en felicidad hedónica y eudemónica resultantes de una intervención de psicología positiva en adultos mayores. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Sistema de Universidad abierta y Educación a Distancia. Universidad Nacional Autónoma de México. Pp. 59-98.

Diario Oficial de la Federación (2017). Decreto de Nuevo Modelo Educativo para la Educación Obligatoria. Estados Unidos Mexicanos. Secretaría de Educación Pública.

Díaz, C.; Rodríguez, J.; Rodríguez R. (2018) Bienestar subjetivo, estrategias cognitivo-afectivas y familia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 3, supl. 1. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores, España. Website: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349856428018>

Duarte, T., Jiménez, R. (2007) Aproximación a la teoría del bienestar. *Scientia Et. Technica*, vol. XIII núm 37, Universidad Tecnológica de Pereira. Pereira, Colombia. Pp. 305-310, Website: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84903752>

Franco, J. (2018) Taller: Intervención en crisis, bajo el modelo de psicología positiva y psicología humanista. Dirigido a Psicólogos clínicos. Universidad Nacional Autónoma de México. Ciudad de México. P.p. 14-85

García-Alandete, J. (2014) Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. En-claves del Pensamiento, vol. VIII, núm. 16, julio-diciembre, 2014, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Campus Ciudad de México Distrito Federal, México. Pp. 13-29.

García-Álvarez, D.; Soler M.; Achard-Braga L.; Cobo-Rendón, R. (2020) Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare (Educare Electronic Journal)* Vol. 24(1) enero - abril. Pp. 1-24.

Gutiérrez-Carmona, A.; Urzúa, A.; Caqueo, A.; Calderón, C.(2019) La evaluación del bienestar en pueblos originarios: Desarrollo de una escala para la comunidad Andina Lickam_Antay. *Interciencia*, vol. 44, núm. 12. Asociación Interciencia Caracas, Venezuela. Pp. 707-715.

- Hervás, G. (2009) Psicología Positiva. Una introducción. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Universidad Complutense de España, campus Somosaguas, Madrid, España. 66 (23,3) (2009), P.p. 23-41.
- Keyes, C. (1998). Social Well-being. Social Psychology Quarterly, Vol. 61, No. 2 Jun, pp. 121-140.
- Kozma, A.; Stone, S; Stones, M. (2000) Stability in components and predictors of subjective well-being (SWB): implications for SWB structure. Researchgate. Pp- 13-30.
- Le Blanc, P.; Oerlemans, W. (2016). AMPLIFICACIÓN EN EL TRABAJO: CONSTRUYENDO UNA FUERZA DE TRABAJO SOSTENIBLE A TRAVÉS DE INTERVENCIONES INDIVIDUALES DE PSICOLOGÍA POSITIVA Papeles del Psicólogo, vol. 37, núm. 3, septiembre. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España. Pp. 185-191. Website: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77847916005>
- Lupano, M.; Castro, A. (2016). Perfiles de organizaciones positivas. Análisis de características percibidas según variables individuales, organizacionales y de resultado Escritos de Psicología - Psychological Writings, vol. 9, núm. 2, mayo-agosto, Universidad de Málaga Málaga, España. Pp. 1-11. Website: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271046874001>
- O'Brien C. (2012). Sustainable Happiness and Well-Being: Future Directions for Positive Psychology. Psychology. Vol.3, No.12A, Pp. 1196-1201 Website: <http://www.SciRP.org/journal/psych>
- Ochoa, C.; Casellas-Grau A, Vives J.; Font, A. Borrás, J.(2016). Positive psychotherapy for distressed cancer survivors: Posttraumatic growth facilitation reduces posttraumatic stress. International Journal of clinical and Health Psychology. No.17. Pp. 28-37.
- Palomera, R. (2017). Psicología positiva en la escuela. Un cambio con raíces profundas. Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers, 2017. Vol. 38(1), Pp. 66-71 Website: <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2823>.
- Park, N.; Peterson, C; Sun, J. (2013) La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. Universidad de Michigan. Revista terapia psicológica. Sociedad Chilena de Psicología Clínica. Vol. 31, N°1, Pp. 11-19.

- Prieto-Ursúa, M. (2006) Psicología Positiva: una moda polémica *Clínica y Salud*, vol. 17, núm. 3. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid Madrid, España. Pp. 319-338. Website: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180613871007>.
- Pietrowsky, R.; Mikutta, J. (2012) Effects of Positive Psychology Interventions in Depressive Patients—A Randomized Control Study. Department of Clinical Psychology, University of Düsseldorf, Düsseldorf, Germany. P.p. 1067 - 1072.
- Romero, K.; Salas, M.; Reinoza M.; García, M.; Moreno, R. (2013) Psicología positiva: Un estilo de vida llevado a la educación. *Educere*, vol. 17, núm. 58, septiembre-diciembre. Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. Pp. 443-453. Website: [.pdf](#).
- Salanova, M.; Llorens, S.; Martínez, I. (2016). Aportaciones desde la psicología organizacional positiva para desarrollar organizaciones saludables y resilientes. *Papeles del Psicólogo*, vol. 37, núm. 3, septiembre. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España. Pp. 177-184
- Salanova, Marisa; Martínez, Isabel M.; Llorens, Susana. (2014). Una mirada más “positiva” a la salud ocupacional desde la psicología organizacional positiva en tiempos de crisis: Aportaciones desde el equipo de investigación WoNT *Papeles del Psicólogo*, vol. 35, núm. 1, enero-abril. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España. Pp. 22-30
- Sánchez, M. (2017) Promoción en la resiliencia mediante una intervención basada en las fortalezas del carácter en niños diagnosticados con cardiopatía congénita desde la psicología positiva. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. Pp. 54-72.
- Seligman, M. (2016) *FLORECER*, la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. Editorial Océano de México S.A. de C.V. ciudad de México. Pp. 10 - 16.
- Seligman, M.; Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology. An introduction*. University of Pennsylvania. Claremont Graduate University. *American Psychologist*. Copyright 2000 by the American Psychological Association. Inc. Vol 55. No. 1.

- Torres, W.; Flores M. (2018). Factores predictores del bienestar subjetivo en adultos mayores. *Revista de psicología*. Vol. 36. (1). Universidad autónoma de Yucatán, México. Pp. 9-48.
- Venegas, K.; González, M. (2018). Intervention Approach to Improve Body Image Perception, from the Positive Psychology Perspective. *Pensamiento Psicológico*, Vol 16, No 1. Pp. 119-131.
- Vera-Villarroel, P., Urzúa M., A., Silva, J. R., Pavez, P. & Celis-Atenas, K. (2013). Escala de Bienestar de Ryff: Análisis Comparativo de los Modelos Teóricos en Distintos Grupos de Edad. Chile. Pp. 100-108.
- Victoria, J. (2013). La motivación laboral desde el enfoque de la psicología Organizacional Positiva. Universidad Nacional Autónoma de México. P.p. 12 - 94
- Yi-Frazier, J.; Hilliard, M.; Cochrane, K.; Hood, K. (2012). The Impact of Positive Psychology on Diabetes Outcomes: A Review. *Psychology*. Vol.3, No.12A. Pp. 1116-1124.