



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

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

**Manuscrito Recepcional**  
**Programa de Profundización en Psicología Clínica**

CONTRIBUCIÓN DE LAS RELACIONES POSITIVAS AL BIENESTAR  
PERSONAL: PROPUESTA DE REVISIÓN TEÓRICA

**Reporte de Investigación Teórica**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**Sofía Dennis Martínez Duarte**

**Director:** Lic. Blanca Delia Arias García

**Dictaminador:** Dr. David Javier Enriquez Negrete

**Dictaminador:** Lic. Maria Arantxa Elizarraraz

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 10





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.

## **AGRADECIMIENTOS**

Investigación realizada gracias al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) de la UNAM < Clave IN301522>. Agradezco a la DGAPA-UNAM la beca recibida”.

## **AGRADECIMIENTOS**

A todas aquellas relaciones positivas que se han permitido ser parte de mi historia personal, porque a través de ustedes he aprendido a saber lo que es reciprocidad, empatía y amor. Pero sobre todo he aprendido a elegir quienes están conmigo, con esa capacidad para ser un impulso, una escucha activa, una compañía frecuente, y un abrazo reconfortante.

*Gracias por estar cuando he creído que nada podía mejorar, pero sobre todo gracias por permanecer ahora que sé que todo pasa.*

# Contenido

<b>Resumen.....</b>	<b>5</b>
<b>Planteamiento del problema y justificación.....</b>	<b>7</b>
1.1.- Antecedentes	10
1.2.- Definición	13
1.3.- Principales aportes	14
<b>CAPÍTULO II. Teoría de bienestar según Seligman.....</b>	<b>17</b>
2.1.- Definición	17
2.2.1.- <i>P: “Positive Emotions”. Emociones positivas</i>	20
2.2.2.- <i>E: “Engagement”. Compromiso</i>	20
2.2.3.- <i>R: “Relationships”. Relaciones positivas</i>	21
2.2.4.- <i>M: “Meaning and purpose”. Propósito y significado</i>	22
2.2.5.- <i>A: “Accomplishment”. Éxito y sentido del logro</i>	22
<b>CAPÍTULO III. Relaciones positivas .....</b>	<b>24</b>
3.1.- Definición	24
3.2.- Características	26
3.3.- Variables asociadas	29
3.3.1 <i>Variables asociadas</i>	29
<b>CAPÍTULO IV. Contribución de las relaciones positivas al bienestar personal .....</b>	<b>30</b>
<b>Discusión.....</b>	<b>35</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>39</b>

## **Resumen**

Desarrollar y mantener una vida óptima suele ser uno de los principales objetivos de los seres humanos; dentro de la ciencia psicológica existen nuevas alternativas de atención centradas en crear las condiciones necesarias para lograr este objetivo; tomando en consideración diversos elementos clave durante nuestro desarrollo personal. La manera en cómo las relaciones positivas contribuyen al bienestar personal facilita la creación de experiencias para que en distintos escenarios los individuos se permitan alcanzar de manera consecuente un estado óptimo de satisfacción con la vida. En el presente documento se propone como idea central identificar la contribución de las relaciones positivas en el bienestar individual. Para llegar a conocer el significado de estas aportaciones, se plantea un análisis e investigación teórica sobre distintos autores de los cuales se destacan las aportaciones significativas en la psicología positiva.

**Palabras clave:** *PERMA, investigación, satisfacción, vida óptima, relaciones.*

## **Abstract**

Developing and maintaining an optimal life is usually one of the main goals for humanity/people; fortunately, within psychological science there are new alternatives of attention focused on creating the necessary conditions to achieve this goal, considering several key elements during our personal development. Positive relationships contribute to personal well-being to facilitate the creation of experiences in a way that individuals, in different scenarios, are allowed to consistently achieve an optimal state of satisfaction with life. This paper proposes, as a central idea, to identify the contribution of positive relationships to individual well-being. To know the importance of the provided contributions, an analysis and theoretical research on different authors is proposed, from which the most important and significant contributions in positive psychology are highlighted.

**Key words:** *PERMA, research, satisfaction, optimal life, relationships.*

## Introducción

Recientemente en el escenario de la ciencia psicológica se ha abierto camino al desarrollo de estrategias psicoterapéuticas distintas, novedosas y capaces de concentrarse en la prevención de la salud entre las cuales encontramos a la psicología positiva. Esta rama nace en vista de generar una alternativa de la psicología convencional; la cual enmarca diferentes características para potencializar las variables positivas.

Dentro de la evolución de la psicología positiva se rescata la participación de uno de sus principales expositores Martin Seligman quien es el autor de uno de los modelos hasta ahora más destacados en el área: PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement) el cual fue desarrollado con el objetivo de generar y medir el florecimiento humano a través del bienestar.

Cada uno de estos elementos componen el constructo de bienestar de modo que algunos pueden medirse subjetivamente a través de la información dada por cada individuo, mientras que otros otorgan información objetiva; de esta manera la combinación de estos elementos permite crear las condiciones habilitadoras que permiten florecer.

Pese a que todos los elementos o dimensiones del modelo son importantes; el análisis teórico de este documento se desarrolla especialmente en el ámbito de las *relaciones positivas* por lo que a través de la investigación de distintos autores con participación dentro de la psicología positiva se resume las principales contribuciones de las relaciones positivas al bienestar personal.

En este sentido en el capítulo uno, se aborda a la psicología positiva desde sus antecedentes, retomando una perspectiva general de la psicología tradicional, aportes de la filosofía, fenomenología y otras ciencias para la construcción de teorías, e investigaciones que encaminan al desarrollo de esta rama.

Posteriormente en el capítulo dos, se describe a la teoría del Bienestar según Seligman, la cual muestra las diferentes contribuciones y aportes que dirigen el

interés de la investigación hacia los elementos que complementan a este modelo, para posteriormente detallar la importancia de uno de ellos.

En el capítulo tres se hace un análisis teórico-conceptual a través de una revisión específica de distintos documentos de investigación, a fin de poder explicar de manera particular a la dimensión de relaciones positivas. Por otra parte, dentro de este apartado se permite describir el papel e importancia que esta tiene sobre el bienestar personal, así mismo se destacan algunos de sus atributos y funciones que permiten orientar las acciones humanas hacia resultados concretos.

Finalmente, en el capítulo cuatro se discuten y justifican los resultados en términos de la relevancia del elemento de relaciones positivas; todo esto en función de la revisión teórica y empírica por lo que en este capítulo se establece la contribución de las relaciones positivas al bienestar personal.

## **Planteamiento del problema y justificación**

Es común que dentro del camino de la ciencia psicológica los distintos enfoques y modelos se lleven a cabo a partir de generar tratamientos específicos para modificar las distintas patologías y trastornos mentales. No obstante, hoy en día se están desarrollando otras alternativas de tratamiento enfocadas a la prevención de la salud mental y emocional entre las cuales podemos nombrar entre ellas a la psicología positiva. Las distintas dimensiones de análisis que componen a esta rama permiten ser de interés para explicar cómo llegar a una vida óptima. Por lo que, de esta manera, se ha observado que diversos modelos enfocados al bienestar personal incluyen entre estas dimensiones a las relaciones positivas como uno de sus principales objetos de estudio siendo este un ambiente experimental importante dentro del desarrollo como seres humanos.

Las relaciones interpersonales cuentan con un gran impacto en el funcionamiento de la vida, de distintos niveles y maneras por lo que saberlas distinguir de aquellas que benefician positivamente a las que no se considera un

reto hoy en día en la sociedad. Pareciera ser que definir a las relaciones positivas se considere un análisis subjetivo, por lo que se vuelve importante poder identificar las características y atributos que pueden ser considerados para que los vínculos que se tienen durante el desarrollo humano se creen y permanezcan positivos en el crecimiento personal.

De esta manera, la recopilación de los artículos puede facilitar la comprensión y necesidad por generar un enfoque trascendental que incluya a las relaciones positivas como principal objeto de estudio. Por lo que este documento constituye un intento inicial de localizar y organizar aquellas investigaciones que han involucrado a este elemento en la búsqueda del bienestar.

Las relaciones positivas son uno de los cinco pilares del auténtico bienestar identificados por Seligman (2011), quien al hacer una revisión de su teoría en la que sugirió que hay tres caminos que conducen a la felicidad: la vida placentera que está relacionado con emociones positivas, la vida comprometida y la vida significativa; la replantea e integra al bienestar como un constructo multidimensional que incluye dos elementos más, relaciones positivas y el logro. De esta forma, el bienestar se entiende como un fenómeno multidimensional con diversos constructos tanto objetivos como subjetivos que se integran en el modelo que Seligman llamó PERMA y que particularmente en este estudio, dada su importancia, se hace énfasis en las relaciones positivas (Forgeard et al., 2011).

Así, las relaciones positivas en su nivel más básico, son relaciones entre individuos que pueden ocurrir a nivel diádico, grupal, comunitario y organizacional (Hinde, 1979), y aunque tradicionalmente, se definen como una secuencia de interacciones entre dos personas que implica cierto grado de reciprocidad, en el sentido de que el comportamiento de un miembro tiene en cuenta el comportamiento del otro (Reis & Gable, 2003), Seligman las identifica como una piedra angular en su Teoría del Florecimiento ya que pueden ser la fuente más importante de satisfacción y bienestar en la vida, pues la calidad de las relaciones positivas, es importante no solo para la capacidad de prosperar personalmente, sino también para mejorar la sensación de logro por su naturaleza dinámica y fluida (Forgeard et

al., 2011); además las relaciones positivas surgen de las conexiones recurrentes que existen dentro del tejido social de interacción entre dos personas o más (Berscheid, 1999).

Sin embargo, el modelo PERMA y sus dimensiones, son una propuesta que se ha ido configurando a partir de diferentes estudios empíricos que permite justificar cada uno de los dominios y su contribución al bienestar. De este modo, existen diferentes investigaciones a nivel sociocultural como aquellas propuestas por Romero (2011), Parks y Titova (2016) o Solano-Flores (2016) que muestran que este resultado ha sido legitimado principalmente en muestras culturales con un sistema de valores individualistas como la norteamericana.

No obstante, la validez cultural de las teorías, se torna un argumento que permite reflexionar sobre la explicación y predicción de fenómenos psicológicos, en entornos culturales diferentes a los cuales fueron propuestos. Así, en países latinos, quienes se caracterizan por tener un sistema de valores colectivistas (Díaz Guerrero, 2007), las relaciones sociales, podrían tener mayor relevancia y una contribución diferencial, en comparación con el resto de los factores que conforman el PERMA.

Por lo que, partiendo desde esta perspectiva de análisis las relaciones positivas podrían tener mayor relevancia en algunas culturas que en otras. En consecuencia, la exploración de la evidencia empírica se constituye como una primera línea de trabajo para identificar inconsistencias en las contribuciones empíricas de las relaciones positivas al bienestar, pero también, para identificar, si existen contribuciones desde las comparaciones transculturales. La relevancia de esta investigación otorga el alcance de una primera revisión intencionada, brinda insumos, para posteriormente generar estudios con una metodología más sólida, como los metaanálisis y las revisiones sistemáticas que den cuenta de las contribuciones que tienen las relaciones positivas al bienestar personal.

En este sentido, las relaciones positivas no solo mejoran el bienestar psicológico, también tienen un impacto en la salud física. Además, se considera que tienen una relación directa con las emociones positivas y la consiguiente reducción

del estrés impactan en el sistema hormonal, cardiovascular e inmunológico (Lewis, 2011), además incide sobre la satisfacción de necesidades psicológicas básicas (Ryan, Bernstein et. al 2010), aumenta los estados de motivación e incrementa el afecto positivo y el bienestar subjetivo (Sheldon et al., 2010). Cabe mencionar, que las relaciones positivas también favorecen las interacciones en el trabajo y promueven la confianza, el respeto y el compañerismo, (Dutton, 2014), permite el disfrute, ayuda a fortalecer los vínculos, solo por mencionar algunas de las contribuciones, que se han destacado en el estudio empírico del dominio de relaciones positivas.

Por lo que, desde esta manera, el objetivo principal de esta investigación teórica es explorar las distintas literaturas y autores que se atreven a discutir sobre las aportaciones y contribuciones de las relaciones positivas para la conducción de bienestar personal en la vida.

## **CAPÍTULO I. Psicología Positiva**

### 1.1.- Antecedentes

La Psicología Positiva (PP) se considera relativamente reciente ya que se le conoce desde hace aproximadamente 20 años; se le atribuye a Martin Seligman quien le dio impulso inicial y movimiento científico durante el año de 1998 cuando fue nombrado presidente de la American Psychological Association (APA). Sin embargo, de acuerdo con Hervás (2009) la historia de la PP se remonta desde la filosofía griega antigua basada en la creencia de Aristóteles quien sugiere que el daimon o espíritu único encamina a perseguir las cosas más adecuadas para cada persona en la vida, a eso, hoy día se le podría ejemplificar con la felicidad (Boniwell, 2011).

Como uno de los antecedentes iniciales podemos hablar de que Seligman (1967) dio sus primeros pasos en psicología positiva con su teoría de la indefensión

aprendida la cual se desarrolla dentro de un contexto de psicología experimental en animales alrededor de la década de los sesenta; en esta investigación Seligman reconoce que los animales como perros, ratas, ratones, etcétera. se vuelven pasivos y se limitan ante la adversidad si anteriormente experimentaron situaciones de riesgo de las cuales no pudieron actuar ante ellas oportunamente; de esta manera desarrollan un estado de indefensión (shock) esperando solamente recibir lo que pudiera suceder de una situación dada y sin hacer algo al respecto. Esto le permitió dar iniciativa a su teoría dedicada a las fortalezas y virtudes humanas. Ante esta investigación, años posteriores Seligman discute estos aportes dirigiendo de este modo sus primeros discursos internos hacia la psicología positiva y cómo inducir el fortalecimiento de los individuos ante situaciones adversas.

Así mismo, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) destacan que desde el término de la Segunda Guerra Mundial en el año de 1945, la psicología como campo se encontraba dedicada en gran parte a la identificación, tratamiento y solamente de forma eventual a la prevención de problemas o patologías como la ansiedad y depresión ocasionadas por la guerra, por lo que esta visión de la psicología había dado como resultado una perspectiva de la condición humana, considerando a todas las personas como frágiles y defectuosas.

Fue a partir de 1946 que la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió a la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no simplemente como la ausencia de enfermedad o dolencia, que la perspectiva de condición humana comenzó a dar un giro de modo que su definición tuvo un acercamiento más consistente con la psicología positiva (Seligman, 2008).

Por otra parte, William James, quien en su conjunción de unir a la psicología con la filosofía argumentó que para estudiar a fondo el funcionamiento humano óptimo, hay que considerar la experiencia subjetiva de un individuo. Por esa creencia y otras, Taylor (2001) considera que James es el primer psicólogo positivo de Estados Unidos resaltando la importancia de utilizar una metodología positiva en la ciencia; interesándose no solo en lo objetivo y observable, sino también en lo subjetivo.

En este sentido, Morán, et al. (2014) señalan que la psicología positiva muestra sus antecedentes en la filosofía desde hace siglos, sin embargo, sólo hasta décadas recientes, fue abordada como un estudio científico y definida como la ciencia encargada de estudiar “lo que hace que la vida merezca la pena vivirla” (p.440). Por lo que las investigaciones sobre el bienestar empezaron a centrarse en los aspectos positivos, como la salud mental, el desarrollo, el propósito y el funcionamiento, posiblemente en respuesta al daño y sufrimiento del ambiente social (Ryff, 2019).

Por ello, psicólogos como Rollo May (1953), Abraham Maslow (1954), Víctor Frankl (1959) y Carl Rogers (1961) descontentos con el modelo centrado en la enfermedad que impulsaba gran parte de la psicología, sostienen que todas las personas tienen una tendencia innata a luchar por el crecimiento y el desarrollo, y consideran que las preocupaciones centrales de la psicología deberían incluir fenómenos positivos, como el amor, el coraje y la felicidad Peterson (2014).

A su vez, Maslow introdujo el término psicología positiva en 1954, el cual apareció por primera vez en el prefacio del libro *Motivación y Personalidad*, en el que se menciona que las aportaciones de la psicología humanista, basadas en el estudio de individuos sanos y creativos podían contribuir en el intento por investigar empíricamente la vida y los patrones de personas autorrealizadas y averiguar qué los mantiene felices (Moss, 2001). De este modo, filosofía de la fenomenología y el humanismo tuvo un impacto significativo en el desarrollo, crecimiento y mejora de la PP pues de acuerdo con Peterson (2014), la perspectiva humanista, sugiere que el hombre es más que la suma de sus partes y solo puede estudiarse adecuadamente como un todo (Rathunde, 2001).

Todo esto parece confirmar que las investigaciones que se han realizado en torno a este constructo de psicología positiva han ido sumando explicaciones a través de diferentes teorías y han robustecido su cuerpo de conocimientos empíricos a través de diferentes estudios. Así, la revisión de Seligman y Csikszentmihalyi (2000) muestra las contribuciones de diferentes personas en la creación de este campo de la psicología. Por ejemplo, Ed Diener contribuyó con sus investigación sobre bienestar subjetivo, el papel de los valores, las metas, el

optimismo y la calidad de las experiencias (Suh, et al.,1998); en esta misma línea de trabajo, Christopher Peterson, ha descrito en sus investigaciones como el optimismo y sus diferentes dimensiones -cognitiva, emocional y motivacional- tienen relación con la expresión de este rasgo, lo que impacta en el estado de ánimo, la perseverancia, el éxito y la salud física (Peterson, 2000).

En vista de estas y otras investigaciones, Cabanas (2012) habla cronológicamente de la psicología positiva como el último episodio de uno de los desarrollos históricos de la individualidad y naciendo como modelo estadounidense que, aunque no es propio de culturas de habla hispana, se ha ido propagando actualmente de manera rápida, siendo la individualidad la principal búsqueda de la psicología positiva y que preexiste en la sociedad de hoy.

## 1.2.- Definición

La PP es el estudio científico de lo que va bien, desde el nacimiento hasta la muerte de una persona, incluyendo todos los puntos intermedios en la vida, su premisa puntualiza que todo es importante, tanto lo bueno, como lo malo, por lo que ambas partes merecen el mismo valor de estudio y aunque es un enfoque reciente, se toma en serio la investigación de todo aquello que hace que las personas consideren que vale la pena vivir. La psicología positiva asume que la vida implica más que evitar o deshacer problemas y molestias, por tanto, busca la parte neutral de las distintas situaciones (Peterson, 2006).

Para Rodríguez (2017), la PP es el estudio científico del funcionamiento psíquico óptimo; uno de sus mayores intereses es estudiar e investigar aquellos temas que la psicología tradicional no considera porque suele estar orientada a reparar el daño, por tanto, es incluyente de temas como el optimismo, la esperanza, la fe, el perdón, las relaciones positivas entre otros temas de interés. Sumándose a esta línea Gable y Haidt (2005) atribuyen al objetivo de la psicología positiva el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen a generar el funcionamiento óptimo de personas, grupos o instituciones.

Por su parte, Seligman, et al. (2005), la definen como el estudio científico de las experiencias y los rasgos positivos individuales y sugieren que su objetivo está centrado en catalizar el enfoque actual de la psicología tradicional, es decir, en no reparar las peores cosas o adversidades de los individuos, comúnmente catalogado como aspectos negativos de la vida, sino también en construir cualidades positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Por lo que Sheldon y King (2001), mencionan que esta definición permite adoptar un posicionamiento más abierto respecto a la inclusión del potencial humano, sus motivaciones, virtudes y capacidades.

De este modo, para Contreras y Esguerra (2006) la psicología positiva no es más que una manera distinta de ver a la psicología, una alternativa que ofrece fortalecer las cualidades humanas para alcanzar el bienestar. Es una rama de la psicología que, en vez de estar centrada en patologías específicas o establecidas, se preocupa por mantener o aumentar los atributos que ofrecen bienestar en las personas.

En este sentido, el encuadre de la psicología positiva se enmarca desde otra alternativa de hacer psicología, desde otra perspectiva de mirar la salud mental y una orientación dirigida hacia la prevención y no solo a la modificación de conductas anormales. Por lo tanto, el objetivo de la psicología positiva se enfoca en desarrollar a un ser humano óptimo, es decir ya que su definición esta está sujeta a distintos conceptos como florecer, bienestar, crecer, optimismo, fortaleza ante adversidad, balance existencial, tranquilidad, autoeficacia, proactividad, sentido de vida, entre otras, podemos decir que se trata de una psicología integral retomando distintos aspectos cognitivos, conductuales y de la historia de los individuos para la búsqueda del buen vivir.

### 1.3.- Principales aportes

Indudablemente, la mayoría de las decisiones que se toman en el día a día son enfocadas a la búsqueda del bienestar, por lo que la psicología positiva puede estar asociada constantemente con una dinámica individual que se le reconoce como un parteaguas importante que genera interés entre los profesionales de la

psicología para llevar a cabo investigaciones y análisis en materia de intervención, acompañamiento y complemento en la salud integral de los individuos.

Por su parte Park y Peterson (2009), mencionan que la PP ha generado un esquema que recupera el papel de los recursos personales como herramientas que pueden ser utilizadas para resolver los problemas, describe las variables asociadas con una buena calidad de vida; se apoya en identificar lo que los individuos hacen bien; y aprovechan las fortalezas y cualidades de cada individuo para promover estados positivos a pesar de las adversidades. En esta línea de análisis, la PP centra su estudio en el funcionamiento óptimo de las personas, basa muchas de sus investigaciones en la manera de vivir plenamente, busca reconocer los recursos y fortalezas humanas, para poder florecer como individuos e incrementar el bienestar sin descalificar el sufrimiento (Lupano & Castro, 2010).

Aunque Martin Seligman es el principal portavoz de la psicología positiva, durante su desarrollo destacan diversas aportaciones de distintos investigadores, la mayoría de ellas contemplan su abordaje en: a) experiencias positivas subjetivas valoradas, como el bienestar y la satisfacción en el pasado, la esperanza y el optimismo para el futuro, así como el *fluir* y la felicidad del presente; b) rasgos individuales positivos, como la capacidad de amor, habilidad interpersonal y mentalidad futura entre otras; y c) relaciones interpersonales positivas con las que estudia las virtudes cívicas como la amistad, el matrimonio o el compañerismo; y d) las instituciones positivas como la escuela, o la familia, que mueve a las personas hacia una mejor ciudadanía, responsabilidad, crianza, altruismo, cortesía, solo por citar algunas (Alpizar & Salas, 2010; Seligman, et al., 2005).

En relación con estas premisas de la psicología positiva, esta no debe enfocarse solamente a la descripción de estos rasgos de personalidad, emociones e instituciones positivas, sino también a lograr que se incrementen (Lupano & Castro, 2010). Esta forma de organizar los objetos de estudio según Park y Peterson, (2013) obedecen a una lógica, en la que se sugiere que las instituciones posibilitan el desarrollo de relaciones positivas, lo que contribuye con el surgimiento de rasgos positivos y al mismo tiempo, estas condiciones promueven experiencias subjetivas positivas.

En este sentido, la psicología positiva, ha ido sumando explicaciones a través de diferentes teorías y ha engrosado sus conocimientos empíricos a través de estudios científicos. Tan es así, que la revisión de Seligman y Csikszentmihalyi (2000) describen las aportaciones de investigadores como Ed Diener, quien contribuyó con sus estudios sobre bienestar subjetivo, el papel de los valores, las metas, el optimismo y la calidad de las experiencias (Diener, Oishi & Triandis, 1998). También, Peterson (2007) ha descrito en sus investigaciones cómo el optimismo y sus diferentes dimensiones -cognitiva, emocional y motivacional- tienen relación con la expresión de este rasgo, lo que impacta en el estado de ánimo, la perseverancia, el éxito y la salud física.

Kamen-Siegel, Rodin, Seligman, et. al (1991) destacaron que el optimismo conlleva a una mejor respuesta del sistema inmunológico y por tanto está asociado con una mejora en la salud física y mental de quien lo practica, razón por la que es considerado como un fuerte aliado dentro de la psicología positiva. Del mismo modo, Fredrickson (1998), desarrolla la teoría sobre las emociones positivas cuya función principal es el desarrollo de habilidades y comportamientos nuevos, favoreciendo la flexibilidad, la ampliación de pensamiento y acciones y la construcción de nuevos recursos para el futuro; mientras que las emociones negativas se centran en el afrontamiento de situaciones específicas dirigiendo la acción de una forma muy específica; por tanto, las emociones positivas serían importantes para la supervivencia a través de la creación de recursos a mediano y largo plazo (Conway, et al., 2013).

Por otro lado, Ryan y Deci (2000) se centraron en la autodeterminación como un rasgo de la personalidad positiva que señala que cuando se satisfacen las necesidades de competencia, pertenencia y autonomía se optimiza el bienestar individual y el desarrollo social, ya que cuando las personas están intrínsecamente motivadas, son capaces de desarrollar su potencial y de buscar progresivamente mayores desafíos.

Como se ha podido observar, las direcciones de las aportaciones en materia de psicología positiva han sido novedosas, incluso basadas en micro teorías o datos empíricos que estratégicamente consisten en detectar mediante estudios

correlacionales los niveles altos y bajos de bienestar en los individuos (Lupano y Castro, 2010). Estas evidencias, han permitido que la PP pueda vincularse con otras áreas de la psicología (clínica, salud, educación, etcétera.) co-creando entre estas dinámicas investigaciones e intervenciones como: mejora de las fortalezas individuales, terapias en calidad de vida, análisis de la gratitud, y entre las principales aportaciones se destaca el método PERMA.

## **CAPÍTULO II. Teoría de bienestar según Seligman**

### 2.1.- Definición

Entre sus aportes para la construcción del bienestar, Seligman (2011), sugiere que la felicidad puede constituir el objetivo general de la psicología positiva, pero no juega ningún papel en una teoría válida y útil del bienestar. Por lo que, en la primera versión de su teoría de la auténtica felicidad, Seligman (2002) afirmó que esta se componía de tres elementos subjetivos: emoción positiva, compromiso y significado.

Sin embargo, tuvo que replantear estas ideas ya que detectó algunas deficiencias en estos primeros aportes. La primera surge al notar que la felicidad se relaciona con estar alegre, es una emoción positiva y es el significado más elemental de la felicidad; la segunda se da porque la satisfacción con la vida como medida de la felicidad es totalmente subjetiva, representa un estado de ánimo festivo y no considera ni el grado de compromiso que se tiene con el trabajo o con las relaciones cercanas o afectivas; y la tercera deficiencia que nota es porque la emoción positiva, el compromiso y el sentido (elementos subjetivos de su primera propuesta), no agotan los elementos que las personas escogen por sí mismas. Estas críticas, justificaron replantear la teoría y de esta un paso para la construcción de su teoría del bienestar.

**Tabla 1** Comparativa Teoría de Felicidad Auténtica vs Teoría del Bienestar de Seligman.

<b>TEORÍA FELICIDAD AUTÉNTICA</b>	<b>TEORÍA DEL BIENESTAR</b>
Tema: Felicidad	Tema: Bienestar
<b>Medida: Satisfacción con la vida.</b>	<b>Medidas: Emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro.</b>
Meta: Aumentar la satisfacción con la vida.	Meta: Florecer más mediante el aumento de emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro.

Fuente: Seligman, M. (2014), Florecer: la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. Ed. Océano.

Como puede observarse en la Tabla 1, Seligman (2011) agregó dos medidas a su relato original: relaciones positivas y logros. Además, Seligman redefinió el punto final de su teoría como “bienestar” en lugar de felicidad para enfatizar la naturaleza multifacética del florecimiento humano y para evitar la confusión habitual que a menudo se hace entre felicidad y alegría.

Así, la nueva teoría de Seligman postula que el bienestar consiste en nutrir uno o más de los siguientes componentes que por sus siglas en inglés: Positive Emotion (Emociones Positivas), Engagement (Compromiso), Relationships (Relaciones), Meaning (Significado), and Accomplishment (Logro) se conoce como (PERMA). Estos cinco elementos son la mejor aproximación de lo que los humanos persiguen por su propio bien, razón por la cual tienen un lugar en la Teoría del Bienestar. Aunque los individuos a veces pueden perseguir estos elementos para otros fines, por ejemplo, pensar que el logro traerá una emoción positiva, muchos eligen hacerlo porque estos elementos son intrínsecamente motivadores por sí mismos.

En este sentido, para Seligman (2014) el principal objetivo de la psicología positiva es el bienestar, el cual puede definirse como el constructo inducido por los

cinco atributos principales mencionados anteriormente, y que a su vez pueden ser medidos a través del florecimiento humano. Así mismo, atribuye que el bienestar no puede ser medido por sí solo, ni ser una estructura única, sino que existen varias dimensiones mensurables que contribuyen a su existencia, los cuales llama “elementos del bienestar”; donde alguno de estos importantes pilares puede relacionarse de manera subjetiva, mientras que el resto de forma objetiva. Lo importante de este modelo es la particularidad de que cada elemento puede medirse de manera independiente a los demás.

De igual modo Felicia Huppert y Timothy So (s.f, citados en Seligman 2011) consideran que en el bienestar se deben considerar tantas características básicas (emociones positivas, compromiso, interés, sentido, propósito) como características adicionales (autoestima, optimismo, resiliencia, vitalidad, autodeterminación, relaciones positivas) a manera que los efectos positivos al momento de la práctica se conjuguen de forma más integral.

Por otra parte, Goodman et al. (2017) hacen una comparativa para poder medir al bienestar, e identifican que el modelo PERMA se encuentra constituido por dimensiones elementales, y que las personas que cuentan con al menos alguno de los elementos de bienestar tienden a tener alguno de los otros, aunque no sea en una medida similar, por ejemplo, se encontraron correlaciones entre emociones positivas y un aumento en sentido/proósito de vida. Del mismo modo, encontraron que cada uno de los elementos de PERMA correlacionaron moderadamente alto entre sí (rango .37 a .79, media = .61) y que la finalidad del PERMA es medir los elementos que conforman al bienestar, por lo que se encontró que la correlación latente entre el modelo y el bienestar subjetivo es de .98 (cf. Seligman, 2018), esto quiere decir, que cada uno de los elementos del modelo se pueden entender de forma independiente; aunque es claro que también están correlacionados.

## 2.2.- Elementos del bienestar

Como consecuencia de lo mencionado con anterioridad se puede decir que la sensación del bienestar se adquiere con la combinación de cosas que permiten el aumento de emoción positiva, tener compromiso con las cosas y las personas, lograr tener sentido de vida, tener relaciones positivas y adquirir logros que maximizan el rumbo de la vida de todas las personas. Estos elementos se detallan a continuación en el siguiente apartado y se describe su contribución para el estudio del bienestar como parte del modelo PERMA.

### 2.2.1.- P: *“Positive Emotions”*. Emociones positivas

Es uno de los elementos subjetivos más importantes que componen al modelo PERMA y pueden establecerse desde una perspectiva hedónica ya que a través de ellas se experimentan sensaciones como el placer, éxtasis, comodidad, entre otras. Sin embargo, cada una de ellas, se distingue de ser positivas porque permiten aumentar y construir con recursos psicológicos importantes que posteriormente pueden utilizarse en la vida.

De este modo, Fredrickson (2004), sugiere que las emociones positivas, a diferencia de las negativas como el miedo o la angustia, ayudan a progresar internamente y a prepararse para tiempos difíciles; en ese sentido y de acuerdo con la teoría de “ampliar y construir” (Fredrickson, 1998), las emociones positivas ensanchan el repertorio de ideas y acciones del individuo, ayudándolo a construir recursos mentales que perduran. Por ejemplo, Fredrickson (2001, 2013) detecta que trabajar en las emociones positivas dentro del entorno laboral permite actuar directamente en los procesos cognitivos de los trabajadores, trayendo mejores resultados en su desempeño, creatividad, y atención.

### 2.2.2.- E: *“Engagement”*. Compromiso

Estrictamente dentro del modelo PERMA, esta dimensión, también adquiere aspectos hedónicos del bienestar, y se relaciona con tener una conexión psicológica

con las actividades que se realizan, con las organizaciones y las relaciones, que permiten a las personas sentirse absorto, interesado y comprometido con la vida (Kern et al., 2013). Por su parte, Seligman (2014) plantea que estos dos primeros elementos (emociones positivas y compromiso) están estrechamente correlacionados, incluso mucho más que con el resto; ya que ambos participan activamente como generadores de bienestar.

Entre las diversas áreas en las que se ha analizado el compromiso, se puede mencionar lo que refiere al entorno laboral, por ejemplo, para (Bakker et al. 2008,) un empleado entra en estado de flujo-compromiso cuando persiste realizando sus tareas asignadas de forma más alcanzable, en control y con cierta motivación que se ve reflejada en la participación frecuente representándose con mayor energía y vigor de los empleados. Tomando en cuenta este ejemplo, el compromiso suele tomarse en cuenta como un mediador para llegar a conectar entre otras dimensiones, por ejemplo, compromiso-emociones positivas-relaciones positivas.

### *2.2.3.- R: "Relationships". Relaciones positivas*

Seligman no olvida que ante todo las personas son un ser en sociedad, por lo que las relaciones positivas en este modelo funcionan como un estimulante, un antídoto ante las adversidades, las cuales, llevan un propio valor intrínseco en la medida que la evolución humana se desarrolla. Es decir, la psicología positiva se encuentra interesada en convertir una buena relación, en otra excelente de manera que esto también contribuye a fomentar habilidades sociales positivas (Lacunza & Contini 2016).

En este sentido, es inevitable no sostener que las relaciones positivas se encuentran presentes día a día en la mayoría de las personas, sin embargo, se han desarrollado diversos estudios que las destacan como un elemento importante del PERMA. Entre esos estudios se puede señalar la importancia de las relaciones positivas durante la etapa de la adolescencia y el consumo de drogas (Moore, et.al, 2018).

Según estudios de Moore y Hallingberg (2018), la conexión entre los compañeros de la escuela con poca interacción familiar suele manifestar prevalencia de consumo de drogas, mientras que cuando existe un acercamiento y apoyo familiar permiten fortalecer el bienestar de tipo subjetivo y salud mental. Thomas et al. (2017) por su parte, destaca la calidad de las relaciones familiares para explicar el impacto en el bienestar de las personas el curso de su vida adulta.

#### *2.2.4.- M: "Meaning and purpose". Propósito y significado*

De acuerdo con lo propuesto por Seligman (2014), el sentido se encuentra determinado por la pertenencia, por este motivo, el propósito y significado no pueden considerarse como un elemento meramente subjetivo, puesto que se encuentran comprometidos objetivamente durante el transcurso de la historia de la humanidad.

En este orden de ideas, sentirse conectado con la vida es importante para la conclusión del bienestar, ya que mientras más se vayan concretando metas, se genera una sensación de propósito, significado o conexión con uno o una misma y es común ver estos sucesos mediante el aprovechamiento académico. La experiencia adquirida con el conocimiento aprendido manifiesta un incremento de la perseverancia que comúnmente dentro el entorno escolar suele reflejarse con los premios o las puntuaciones (Moore, et. al. 2018) Aunque el propósito y significado suelen considerarse como parte de las dimensiones subjetivas del modelo PERMA, estos se caracterizan en el individuo en una satisfacción y autodeterminación con la vida.

#### *2.2.5.- A: "Accomplishment". Éxito y sentido del logro*

Podría decirse que Seligman divide a este elemento en dos alternativas de acuerdo con su temporalidad; implementando al "logro" como momentáneo y a la

“realización” que comprende a este en su forma ampliada y duradera durante la vida. Se puede ejemplificar al éxito y sentido de logro en casos como la adaptación a la sociedad de los estudiantes que cuentan con capacidades diferentes.

Estudios como el de Tansey (2017) recalcan que por lo menos para la mayoría de los estudiantes que no cuentan con algún tipo de capacidad diferente, la trayectoria profesional es de tipo lineal, con acceso a la educación con mayores facilidades, y culminando con estudios universitarios. De modo que, el sentido de logro y éxito es más notorio para la minoría de estudiantes que son enmarcados con algún tipo de capacidad distinta. La transición de la universidad a la vida laboral es un parteaguas importante entre los adultos jóvenes, ya que experimentan actividades de forma más independiente y autónoma; por lo que quienes cuentan con capacidades diferentes al pasar estas barreras estructurales demuestran que experimentan mayores niveles de bienestar subjetivo.

Es importante resaltar que ninguno de los cinco elementos mencionados anteriormente, constituye por sí mismos al bienestar, sino que cada uno lo hace de manera independiente (Seligman, 2014) y cuentan con las siguientes tres propiedades: a) contribuyen al bienestar, b) son buscados y elegidos libremente por muchas personas y c) se definen y miden independientemente de los otros elementos. Así que, si bien todas las dimensiones se tornan relevantes en el estudio del bienestar, las relaciones positivas contribuyen al campo de experimentación más relevante en el cual se pueden poner en práctica el resto de los elementos propuestos por Seligman dentro de una dinámica social o en conjunto más que individual.

Hablar de esta dimensión de manera más amplia, permite reconocer la importancia de las relaciones positivas en la participación del bienestar y de qué manera pueden conducirse a lograr o mantener satisfacción con la vida.

## **CAPÍTULO III. Relaciones positivas**

### 3.1.- Definición

El paradigma dominante que ha desarrollado el estudio de las relaciones ha sido la teoría del intercambio social de Homans (1974), la cual considera a las relaciones como un medio para intercambiar recursos con el propósito de lograr utilidad o poder. Sin embargo, esta perspectiva utiliza un modelo económico de interacciones sociales y asume recursos fijos, pero no aborda las normas que hacen a las relaciones ser consideradas como de calidad y por tanto no reconoce los procesos en las relaciones positivas que generan y crean nuevos recursos (cf. Baker & Dutton, cap. 18, este volumen)

Así que durante años, los estudiosos de este tema, se han esforzado por definir qué constituye precisamente una relación positiva (Berscheid, 1999; Duck, 1994; Reis & Gable, 2003), pero ha sido un gran desafío, porque éstas se pueden definir en términos de estados o procesos en la relación, la calidad experimentada de la relación, o los resultados de la relación, por lo que rápidamente descubrieron que aunque hay algo en común, también existe una diversidad significativa en el enfoque de este constructo, por lo que tal vez no haya una única definición que refleje un consenso absoluto dado que el campo es relativamente nuevo, por lo que Reis y Gable (2003) consideran que es apropiado y necesario un enfoque expansivo que incorpore una gama completa de perspectivas, más que uno que cierra las puertas a futuras investigaciones.

Partiendo desde los distintos enfoques teóricos que intentan definir a las relaciones positivas, se puede hacer un primer acercamiento a su definición considerando que estas son una interacción dinámica, con un intercambio recurrente de afecto, apoyo, confianza, reciprocidad, entre otras cosas; pero a la vez atemporal en términos de su duración, que entre sus características esenciales es la carga positiva emocional que se le atribuye, la participación que genera en la satisfacción individual, la mejora de desenvolvimiento de los individuos en sus

contextos diarios, y su contribución a generar rutas de acceso al bienestar personal; siendo este la medida más importante para un desarrollo de una vida más placentera y con disfrute. Es decir, las relaciones positivas son intercambio constante de recursos (emocionales, sociales, instrumentales, biológicos, económicos, entre otros.) que permiten el desarrollo y crecimiento integro de cada individuo de la manera más optima en su contexto inmediato o bien para fortalecer su futuro.

En este sentido, algunas de las aproximaciones para definir las relaciones positivas en su nivel más básico, son la referidas por Hinde (1979) quien sugiere que las relaciones positivas se definen como una secuencia de interacciones entre dos personas que implica cierto grado de reciprocidad, en el sentido de que el comportamiento de un miembro tiene en cuenta el comportamiento del otro. También se encuentra la sugerida por Berscheid (1999), quien menciona que las relaciones positivas son dinámicas y fluidas; las interacciones presentes se ven afectadas por las interacciones pasadas y pueden influir en las interacciones futuras; no residen en el individuo, sino que son interconexiones recurrentes que existen dentro del tejido o ritmo oscilante de interacciones entre dos personas y por lo tanto, son invisibles y a menudo, se discernen observando los efectos de la relación.

De mismo modo y desde la mirada de la psicología positiva, las relaciones positivas son una fuente central de satisfacción en la vida, enriquecimiento, desarrollo y crecimiento personal para los individuos (Berscheid, 1999; Reis & Gable 2003; Snyder & López, 2002) y entran en acción cuando estas generan un estímulo o incremento en el bienestar. Además, autores como Carol Ryff (1989) consideran que las relaciones son positivas cuando son de calidad, ayudan a generar sentido y crecimiento en el desarrollo como individuos y estimulan a establecer propósitos en la vida.

Por su parte, Peterson (2005) las define como relaciones “buenas” con otras personas (familiares, amigos, compañeros de trabajo, entre otros). La perspectiva de lo “bueno” para este autor se encuentra directamente relacionado con la felicidad

que se produce a través de la interacción y vínculo. De modo que, a nivel psicológico las relaciones positivas fomentan un apoyo emocional importante en las situaciones complejas de los individuos. Así mismo Peterson incorpora como atributo a la celebración de momentos desafiantes de la vida en compañía como un factor importante para construir relaciones sanas y duraderas.

En cuando a Seligman, este incluye a las relaciones positivas (relationships) como uno de sus elementos o dimensiones dentro de su modelo PERMA, el cual menciona que la conjunción de estos elementos se encuentra asociada con la felicidad individual y a su vez promueven un estilo de vida saludable.

Aunque son pocos los investigadores que se concentran o desarrollan a profundidad las relaciones dentro de la psicología positiva, el conjunto de sus ideas tiene en común que las relaciones positivas son una conexión recurrente entre dos personas que experimentan cualquier tipo de estado, proceso o resultado positivo en la relación que sea mutuamente beneficioso (Dutton & Heaphy, 2003); celebran desafíos (Peterson, 2006); tienen desarrollo y crecimiento personal (Reis & Gable, 2003) y se orientan a la construcción de relaciones sanas y duraderas que va creando el individuo durante la existencia de su vida con amigos, familiares, compañeros de trabajo, pareja entre otros vínculos; solo por mencionar a los más importantes.

### 3.2.- Características

Tomando en cuenta a diversos autores, se destaca que, a largo de la vida de un individuo, se experimentará diversidad de relaciones cada una distinta en su frecuencia, duración, permanencia y funcionalidad para el desarrollo social, emocional, personal, profesional, etcétera. Cada una de estas, puede correlacionarse con el bienestar de distintas maneras; es por esto que no existe una lista específica que describa los puntos necesarios para que una relación se determine como "positiva", sin embargo hay una serie de características que

algunos de los autores resaltan como parte de las relaciones positivas y que para contribuir en su estudio, se mencionan a continuación:

Para Dutton y Heaphy (2003) las relaciones positivas implican una conexión de alta calidad que sean vitales, recíprocas y sean consideradas como positivas, este tipo de relaciones, según los autores, tienen tres características: a) tienen una mayor capacidad de carga emocional que otras relaciones e interacciones; b) tienen mayores niveles de tensión, que es la capacidad de la relación para doblarse y resistir la tensión frente a los desafíos o contratiempos; y c) se distinguen de otras relaciones e interacciones por su capacidad de conectividad, lo que implica generatividad y apertura a nuevas ideas e influencias, así como la capacidad de desviar comportamientos que terminan los procesos generativos.

Por otro lado, para la psicología positiva las relaciones positivas tienen como objetivo principal un aumento del bienestar individual, estas pueden diferenciarse de otras relaciones cuando de forma causal convergen y traen consigo un buen funcionamiento de vida de quienes desarrollan la interacción.

Cabe destacar que una de las características principales y más importantes de las relaciones positivas es la función proveedora de apoyo social que se puede ejercer entre los individuos que interactúan a fin de que a través de estos se permitan brindar las herramientas necesarias para enfrentar los acontecimientos de la vida diaria (Gracia, 1997 citado en Orcasita, Uribe 2010). Por lo que para García (2011) esta característica definida como apoyo social puede ejecutarse a través de cuatro ejes como: la red social de apoyo que no es más que las fuentes o interacciones en las que se desarrolla, las funciones del apoyo social las cuales señala pueden ser de tipo instrumental o expresiva, la naturaleza misma percibida y recibida del apoyo social, y las condiciones, situaciones o contextos en las que se producen los intercambios de apoyo social. Bajo esta idea, las relaciones interpersonales, pueden permitir niveles de confianza particulares que ayudan a abastecer de provisiones fortalecedoras a quienes constituyen la red: relaciones positivas.

Retomando a autores como Cassel (1976) se rescata que entre las principales funciones del apoyo social es la promoción de que una persona se sienta cuidada, valorada o estimada a través de mecanismos emocionales, o intercambio de consejos, feedback, orientación, guía, entre otras alternativas; Por lo que este tipo de apoyo puede aparecer en distintos planos como el afectivo, cognitivo y conductual, siendo una fuente de soporte vital entre las relaciones interpersonales y característica fundamental para considerarlas como positivas.

Así mismo, según Ryff (1989) las relaciones positivas es que no solo son fuente importante de un apoyo emocional en situaciones adversas, sino también son una aportación relevante en momentos de las celebraciones de las cosas positivas de la vida, de modo que la convivencia óptima en estos dos momentos diferentes de vida transmiten una conexión directa entre las personas que se involucran permitiendo generar un espacio de confianza capaz de generar un soporte no solo de tipo emocional, si no cognitivo, racional, social, entre otras. A su vez, esta variable también puede entenderse como un soporte siendo que los seres humanos tendemos a dirigirnos a nuestras relaciones que nos permitan obtener un soporte o apoyo de tipo inmediato; incluso para Roffey (2012) estas enmarcan una resistencia a la tensión que a su vez aumenta un grado de conexión de quienes se encuentran en vínculo. En textos como el de Ryff (2000) se destaca al apoyo emocional como una variable fiable en la que se ha demostrado que hay beneficios de tipo fisiológicos como consecuencia de efectos positivos en el sistema endocrino, cardiovascular e inmunológico.

Del mismo modo, las relaciones positivas suponen habilidades de empatía, cooperación y compromiso por el bienestar de los demás. En el caso de los adolescentes, de acuerdo con la investigación de Lacunza y Contini (2016), estas relaciones favorecen el desarrollo de fortalezas personales, proporcionan apoyo emocional e instrumental

Finalmente, Seligman (2014) sugiere que las relaciones positivas son uno de los pilares más importantes del bienestar de los cuales es indispensable mantener una respuesta activa y constructiva entre los individuos que conforman a la relación.

Así mismo, haciendo énfasis al modelo PERMA; las relaciones positivas alcanzan su mejor estado cuando también entran en función los cuatro elementos restantes de este modelo.

### 3.3.- Variables asociadas

#### 3.3.1 Variables asociadas

El abordaje de las relaciones positivas vistas desde la psicología positiva conlleva a perseguir que estas relaciones arrojen resultados óptimos en el desarrollo del bienestar personal, por lo que es posible darse cuenta de estos aspectos a través de distintas variables que se relacionan al momento en que una relación positiva entra en juego dentro de diversos contextos de la vida diaria.

- Nivel socioeconómico: Una de las variables asociadas más determinantes respecto al bienestar psicológico, y por ende, en las relaciones positivas, es el nivel socioeconómico, respecto a esta variable, Seligman (2011) sostiene que el poder adquisitivo contribuye de manera importante a la satisfacción con la vida, pero no de manera significativa a la felicidad puesto que los progresos económicos y materiales de los sujetos no han tenido un impacto directo en sus aspectos emocionales. Por su parte, Diener (1994 en Lacunza & Contini, 2016) planteaba que la relación entre bienestar e ingresos económicos tendría un efecto mayor en situaciones de extrema pobreza, pero cuando las necesidades son satisfechas el nivel de bienestar tiende a ser influenciado más por otro tipo de variables.
- Satisfacción de vida: Los estudios recientes en psicología positiva, además de encontrarse encaminados a un resultado óptimo del bienestar, llevan de la mano que estos complementan el sentido de vida de las personas, por lo que aquellas relaciones positivas que resultan ser satisfactorias tienden a que el individuo pueda percibirse hacia sí mismo y con los demás. Así mismo, Froh et. al (2008) señala que esta satisfacción con la vida en medida que se fortalecen las

relaciones positivas favorece a una disminución de momentos negativos en la vida. En cuanto Fredrickson (1998) argumentó que sentimientos como la alegría y el interés permiten impulsar a las personas a iniciar nuevas oportunidades, generar cambios en el pensamiento y acción por lo que se puede llegar a un nivel de satisfacción capaz de impulsar la integración de eventos y experiencias.

- **Habilidades sociales:** Para Lacunza, A., Contini, E. (2016) las relaciones positivas fomentan reciprocidad entre uno o más personas. Por su parte Seligman (2006) desde sus teorías iniciales como la felicidad auténtica, enmarca a la vida en sociedad como elemento clave para el bienestar y cómo éstas en conjunción llevaban a crear experiencias positivas de vida. Entre las habilidades sociales que se producen a través de las relaciones positivas y por mencionar algunos autores como Segrin y Taylor 2007 (citado en Lacunza, Contini, 2016) se encuentran la empatía, relaciones interpersonales, comunicación afectiva, comunicación efectiva, autonomía, extroversión, entre otras. Por lo que se puede decir que las habilidades sociales contribuyen a la práctica de relaciones positivas.

#### **CAPÍTULO IV. Contribución de las relaciones positivas al bienestar personal**

Ante el inminente desarrollo no solo económico, sino también social durante las últimas décadas, se enmarca un proceso de cambio en pensamiento, conductas, deconstrucción y cuidado de la salud mental, los individuos se han dado a la tarea de implementar y buscar alternativas de autocuidado y satisfacción con la vida.

Como se revisó en capítulos anteriores, la psicología positiva se encuentra más centrada en la prevención que en la atención de los déficits conductuales y que, aunque no quiere decir que se encuentre negada a dar énfasis al apoyo atencional de las complicaciones comportamentales de los individuos, si ha

buscado la manera de elegir sobre distintas intervenciones diferentes a las tradicionales en cuanto a psicología se trata.

Aunque aparentemente pudiera ser compleja la comparación empírica de los resultados que se tienen a través de la psicología positiva, en casi todos los sentidos las aportaciones tienden a encontrar el mismo objetivo o dirigirse hacia un mismo supuesto, tal como lo define Domínguez, R. et al. (2017) este enfoque pretende ser una psicología equilibrada, donde se contemplen tanto las dificultades como las fortalezas y los recursos de estas para la mejora de vida en las personas. Esta rama de la psicología se permite integrar a diversos elementos que dirigen al desarrollo del bienestar y florecimiento, contemplando a las relaciones positivas como parte elemental para lograrlos.

Ahora bien, una vez que se destaca la importancia de la psicología positiva como aporte de bienestar individual, se reconoce que las relaciones positivas con otras personas familia, pareja, amigos y compañeros de trabajo son quizá el hallazgo más consistente, ya que estas son el factor que contribuye de manera más importante a la buena calidad de vida (Park, et al., 2013). También hay que destacar que los aspectos que muestran correlaciones más fuertes con la felicidad son de naturaleza social: por ejemplo, relaciones interpersonales (Linley & Joseph, 2005), el apoyo social, el número de amigos, las actividades de ocio (Peterson, 2006), el matrimonio (Gable, Reis, Impett & Asher, 2004), el empleo (Dutton, 2014) y las redes de apoyo. 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.

En este sentido, las relaciones positivas son uno de los hallazgos más consistentes de la psicología positiva, además de ser un factor importante que dirige a la buena vida psicológica (Peterson, et al., (2013). Así mismo destaca que las correlaciones más fuertes con la felicidad pueden fomentarse a través de la interacción social señalando entre estas al apoyo emocional en momentos de adversidad y fortalece el vínculo en las experiencias de celebración; por lo que

según Gable, et. al (2004) esto se puede respaldar a través diversos estudios como los dos estudios de experiencia diaria que propone Langston (1994).

Por lo anterior se deduce que el apoyo social y emocional, las relaciones interpersonales y las redes de apoyo son unas de las contribuciones principales de las relaciones positivas al bienestar pues hay una alta tendencia a buscar estas relaciones cercanas en momentos de dificultades, razón por la que, la psicología positiva sugiere mantener buenas relaciones con otras personas, para compartir cosas buenas (Gable, et. al 2004). Según Langston (1994) el intercambio positivo permite el incremento de afecto positivo, ya que las posibilidades de obtener beneficios adicionales al momento de compartir un evento positivo pueden ser diversas. Gable, et. al (2004) destaca que adicional a esto, el compartir un evento positivo con las relaciones cercanas implica volver a revivir el momento cuando se cuenta, y así este acto comunicativo puede ayudar a fomentar y prolongar la experiencia, por lo que como consecuencia los eventos positivos que se comunican pueden permanecer en la memoria y contar con una facilidad a recordarse a diferencia de aquellos eventos positivos que no se comunican.

Según Vázquez et. al (2009) cuando se presentan los momentos estresantes durante la vida de una persona, estas pueden ser afrontadas con mayor facilidad con la existencia de redes de apoyo emocional las cuales suelen funcionar como un amortiguador, desarrollando entre el vínculo estrategias de solución para afrontar las problemáticas. Así mismo, Fredrickson (2001) relaciona frecuentemente al goce de emociones positivas con las relaciones positivas, es decir que, a través de la experiencia de este tipo de emociones, es permisible amplias formas de pensamiento y de conducta que aumentan los recursos de comunicación entre las relaciones interpersonales, por lo que el cuidado de ambos aspectos permite proporcionar los medios para el mantenimiento de un bienestar constante.

Así mismo, la autoestima de acuerdo con Gable, et. al (2004), se encuentra asociada a esta capitalización entre las relaciones positivas, ya que al estar en constante comunicación y compartir momentos, no solo fortalecen a las relaciones

entre sí, sino que esta interacción puede generar que el vínculo se sienta complacido y en confianza entre ellos, y por ende aumente la autoestima.

Por otro lado, Lacunza y Contini (2016), consideran que las relaciones positivas, son primordiales en la vida de los seres humanos en la medida que fomentan empatía, cooperación y compromiso. Tomando en cuenta específicamente a la empatía, esta se encuentra dentro del “catálogo” de las emociones positivas; para Duan, (2000), la empatía permite tomar en cuenta las emociones, encontrarse en perspectiva y vivir las emociones del otro, de modo que esta experiencia permite generar una retribución de esfuerzo y de placer en el vínculo. Por otra parte, Maslow (1968) describe a la auto realización como aquel proceso donde los sentimientos de empatía y afecto tienden a la capacidad de un mayor amor, una relación más profunda y una identificación más completa con los demás (Citado en Ryff 2000).

Así mismo, para Ryff (2000), el énfasis del bienestar personal a través de las relaciones positivas se ve concretizado en contar con una vida óptima y en funcionamiento. Además, hace referencia a que estos vínculos estrechos son potencializadores de amor y afecto; donde nutrir y cuidar a los demás es fundamental para la supervivencia. Incluso para Seligman (2011) las relaciones positivas incluyen a los sentimientos de integración con la sociedad: el sentirse cuidado por los seres queridos y estar satisfecho con su red social.

Habría que decir también, que las redes de apoyo social, según el Instituto Nacional de la Mujer (2017) crean lazos entre sí para brindarse apoyo, el cual constituyen una fuente de recursos materiales, afectivos, psicológicos y de servicios, que pueden ponerse en movimiento para hacer frente a diversas situaciones de riesgo (Alvaréz & García, 2010) que se presenten en la vida de las personas, como falta de dinero o empleo, como apoyo en caso de una enfermedad o para el cuidado de niños (Isidro de Predro & De Miguel, 2017) o personas adultas mayores (CEPAL, 2007), lo cual genera estados de bienestar en el individuo.

Una de las contribuciones que aportan las redes de apoyo al bienestar, se dan gracias a que se pueden evitar problemas de salud mental, como el estrés y la

depresión, e incluso, estudios como los de Guzmán, et al. (2002) y Bayón, et al. (2010) han mostrado que la depresión está relacionada de manera negativa con el apoyo social, es decir, que las personas con altos niveles de apoyo, suelen presentar una menor sintomatología.

Diener (1984) es uno de los autores que anticipadamente sostienen al bienestar social como un reflejo mismo de la salud social positiva, es decir el bienestar social es el desarrollo de las circunstancias y el funcionamiento de la sociedad a través de un individuo. A través de esta definición, Keyes (1998) desarrolla cinco aspectos que se logran a través del bienestar social: integración social, aceptación social, contribución social, la realización social, y la coherencia social. Posteriormente Keyes (2013) sugiere que el bienestar de un adulto mentalmente sano se encuentra dado cuando se encuentra satisfecho consigo mismo, sostienen un dominio importante en su ambiente, se permiten crecer, cambiar o evolucionar, pero sobre todo gozan de gran bienestar social; el cual se basa en la satisfacción del individuo con su entorno cultural o social y evalúa sus futuros y recursos inmediatos con sus vínculos afectivos.

Según Carr (2007), las oportunidades que brindan las relaciones positivas, pueden encontrarse determinadas a las experiencias o vivencias de cada persona, sin embargo, es rescatable retomar que este tipo de relaciones permiten modificar las percepciones, sensaciones, pensamientos e incluso emociones considerando entre estas mejoras a un desarrollo o fortalecimiento de las virtudes y valores individuales. Incluso, es permisible darse cuenta de que los atributos y mejoras psicopatológicas a través de valores como el de la amistad son recurrentes y conllevan a una mejor resolución de situaciones sociales o del contexto cotidiano.

Indiscutiblemente a través del tiempo vamos tejiendo relaciones sociales que involucran a distintos niveles como por ejemplo los vínculos familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, compañeros de clase, entre otros. De esta manera, al transcurrir el tiempo las relaciones más marcadas suelen ser aquellas emocionalmente significativas. Por lo que según Orcasita & Uribe (2010) estos vínculos se convierten en apoyo social protector de todas aquellas situaciones

estresantes o con consecuencias negativas físicas, psicológicas o emocionales que puedan poner el riesgo la salud mental de las personas.

Cobb (1976) por su parte, considera la idea que el hecho de que las personas crean que hay otros que se preocupan por ellos, los quieren, los estiman y valoran genera condiciones significativas para impulsar un compromiso mutuo y de tipo afectivo que a su vez suele ser determinante para dirigir un propósito de vida, incluso suele destacar que las redes sociales como apoyo generan un intercambio mutuo de recursos capaz de proveer y mantener un bienestar psicosocial.

No obstante, cabe señalar que las contribuciones de las relaciones positivas pueden encontrarse o argumentarse desde un nivel objetivo y también subjetivo. Consecuentemente los resultados que esta dimensión puede aportar en el desarrollo del bienestar son tan variados como complejos, sin embargo, es importante señalar que estas contribuciones permiten que las personas puedan dirigirse a definir su autoconcepto, mejorar sus estilos de afrontamiento, desarrollar su autoestima, y sobre todo prevenir determinadas conductas no aptas para la funcionalidad de la vida.

## **Discusión**

La felicidad y el bienestar han sido fuente de estudio para distintos autores como Seligman, Ryff, Peterson, Hervás entre otros, los cuales parten desde la filosofía, sociología, psicología entre otras áreas para investigación y desarrollo de sus teorías. Para Diener y Diener (1995) el estudio de estos dos niveles: bienestar o felicidad, se pudo desarrollar a través de tres grandes grupos o categorías, el bienestar como una virtud o fortaleza, el bienestar relacionado con los niveles de satisfacción de la propia vida individual; por último, el bienestar visto como la preponderancia de los afectos positivos sobre los negativos.

Partiendo desde el punto de vista desarrollado por Tarragona, M. (2013) donde destaca que el objetivo de la psicología positiva es estudiar el funcionamiento

óptimo de las personas es posible resaltar que el avance de la intervención a través de la psicología positiva resulta ser una ruta novedosa para la atención de la salud mental con alternativas de tipo preventivo. Una de las principales ventajas es que este enfoque se ha encontrado atento a las distintas inquietudes que a través del tiempo los seres humanos hemos venido conciliando para concluir con nuestro bienestar personal. Para Ryff (2000), el objetivo se encuentra en que cada vez más los psicólogos tomen en cuenta a los vínculos y las relaciones para el bienestar personal.

Hoy en día la psicología positiva y sus novedosas herramientas cuentan con un soporte validado por los datos empíricos. Blanco A., et al (2005) comenta que desde los inicios del estudio del bienestar (aproximadamente en la década de los sesenta), se ha centrado en el interés del desarrollo personal, la manera de afrontar las adversidades y en el esfuerzo para conseguir metas individuales.

Autores como Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) revelan que los niveles de bienestar suelen aumentar con la edad, la educación, la extraversión, el incremento de las experiencias. Incluso comentan sobre la existencia de diferencias en los niveles de bienestar entre los individuos donde las que tienen que ver con los ingresos económicos son poco frecuentes y sin embargo hay diferencias más sustanciales en los niveles de bienestar cuando no se goza de las relaciones positivas adecuadas: amistades, matrimonio, laborales, etc.

La dimensión de las relaciones positivas se encuentra estrechamente relacionada con el resto de las cuatro establecidas dentro del modelo PERMA desarrollado por Martin Seligman, sin embargo, dentro de la revisión teórica es más común resaltar la conexión que se tiene con la dimensión de emociones positivas tal como lo argumenta Gustems (2014) quienes experimentan muestras de afecto tienden a disminuir conflictos interpersonales y por ende las situaciones estresantes que se viven suelen ser menos frecuentes. Incluso generar estrategias de afrontamiento positivas, centradas en la resolución de problemas o incluso orientadas a la autoevaluación individual pueden ser elementos clave para la promoción del bienestar.

El verdadero reto actualmente para aquellos interesados en la salud mental, y aquellos profesionales en psicología actualmente no es precisamente demostrar la asociación que existe entre las relaciones interpersonales y la salud, sino comprender los procesos biológicos, psicológicos y sociales que explican esa relación, así como los beneficios o no que conllevan al proceso mental, conductual, cognitivo y emocional.

Desde una mirada transcultural, se propone que el funcionamiento de las relaciones interpersonales puede variar dependiendo del contexto cultural donde se desarrollen; sin embargo, consecuentemente en esta interacción social se permean intrínsecamente las dimensiones que propone la psicología positiva y más específicamente el modelo analizado: PERMA. Ahora bien, aún y cuando el análisis empírico de esta investigación se base en los modelos de la psicología positiva que se encuentran validados en la cultura norteamericana; las relaciones positivas y el resto de los elementos podrían adaptarse de manera significativa dentro del contexto particular de la cultura latina. Visto de esta manera, es importante recordar que el accionar del comportamiento humano, también se encuentra estrechamente relacionado al entorno donde se desarrolla. Por lo que las diferentes concepciones de bienestar según el espacio territorial donde se desarrollen los individuos deberían ser del interés psicológico a fin de flexibilizar los modelos que hoy propone la psicología positiva en beneficio de las relaciones positivas.

Retomando esta misma dirección, la psicología positiva se ha permitido arrojar resultados importantes de cómo construir y mantener relaciones positivas desde una mirada de resolución de conflictos, asertividad, modificación de comunicación con respuestas más constructivas, entusiastas y comprometidas de modo que las conexiones entre pares se permitan ser más duraderas, productivas y sostenibles. No obstante, a pesar de que esta participación de la psicología positiva se ha esforzado por ser relevante y estar presente, la literatura existente aún es escasa y de poco alcance para los interesados en la investigación de este elemento.

Cabe concluir al respecto que el modelo PERMA en conjunto con sus distintas dimensiones, se permite no solo explicar al bienestar o florecimiento de las personas, sino que busca a través de estas potencializar de manera óptima las características individuales y más positivas de cada individuo a fin de vincularlos a un encuentro de vida de plena y que aunque cada uno de estos elementos o dimensiones son particularmente importantes para que el desarrollo del bienestar pueda generarse, se vuelve imprescindible considerar un escenario o ambiente donde estos se puedan ejercer o ejecutar por lo que nuestras relaciones interpersonales suelen ser la alternativa perfecta para la puesta en marcha y búsqueda de una mejora salud mental y bienestar personal.

## Referencias

- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16.  
<https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Alpizar, H., Salas D. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Rev. Electrónica de estudiantes*. 5(1): 65-83.  
<http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/1188/1251>
- Aneta D. Tunariu, Rachel Tribe, Dan Frings & Ian P. Albery (2017) The iNEAR programme: an existential positive psychology intervention for resilience and emotional wellbeing, *International Review of Psychiatry*, 29:4, 362-372,  
<https://doi.org/10.1080/09540261.2017.1343531>
- Berscheid, E. (1999). The greening of relationship science. *The American psychologist*, 54(4), 260–266. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.4.260>
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582–589.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72717407>
- Cabanas, E & Sánchez J. (2012), Las raíces de la psicología positiva, *Papeles del psicólogo*, 33, 172-182.  
<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/9374/PapelesDelPsic%C3%B3logo.2012.33.3.172-82.pdf?sequence=1>
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance<sup>1</sup>. *American journal of epidemiology*, 104(2), 107–123.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a112281>

- Carr, A. (2007). *Psicología positive*, Paidós
- Cobb S. (1976) Social support as a moderator of life stress. *Psychosom Med.*
- Cobo-Rendón, R., Pérez Villalobos, M. V., & Díaz Mujica, A. (2020). Propiedades psicométricas del PERMA-Profiler para la medición del bienestar en una muestra de estudiantes universitarios chilenos. *Revista ciencias de la salud*, 18(1), 119.  
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.8775>
- Contreras, F., Esguerra, G. (2006), *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*, *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2 (2), 311-319, <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
- Conway, A. M., Tugade, M. M., Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2013). *The broaden-and-build theory of positive emotions: Form, function, and mechanisms*. Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0003>
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). *Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología*. *Diversitas*, 2(2), 311.  
<https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2006.0002.10>
- Cuadra L., H., Florenzano U., R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96.  
doi:10.5354/0719-0581.2003.17380
- Cuadra L., H., & Florenzano U., R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de psicología*, 12(1), 83.  
<https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>

- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* (95) 3  
[http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener\\_1984.pdf](http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf)
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diaz, R. (2007) *Psicología del Mexicano: Bajo las garras de la cultura*, Trillas.
- Duan, C. (2000). *Motivation and Emotion*, 24(1), 29–49.  
[doi:10.1023/a:1005587525609](https://doi.org/10.1023/a:1005587525609)
- Dutton, J.E. (2014). *Construye conexiones de alta calidad*. JE Dutton y GM Spreitzer.
- Dominguez, B. Ibarra, C. (2017), *La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad*, *Razón y Palabra*, vol. 21, núm. 96,  
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Duck, S. (1994). *Meaningful relationships: Talking, sense, and relating*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dutton, J. E, & Heaphy, E. D. (2003). *The power of high-quality connections*. In K. S.
- Estrada, B., Ramses A., Morales, M., (2014), *Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios*, *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1),  
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Fernández, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 1-17.  
<https://www.redalyc.org/pdf/804/80411803012.pdf>

- Forteza Bauzá, S., Ferretjans Moranta, V., & Vilardebó Perxachs, E. (2021). Una aproximación entre la psicología positiva y el apoyo conductual positivo. *Revista española de discapacidad*, 9(1), 197–215.  
<https://doi.org/10.5569/2340-5104.09.01.10>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology: Journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 2(3), 300–319.  
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218–226.  
<https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Fredrickson, B. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y cerebro*, 8, 74-78. [https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/fredrickson2003amsci\\_spanish.pdf](https://peplab.web.unc.edu/wp-content/uploads/sites/18901/2018/11/fredrickson2003amsci_spanish.pdf)
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: an experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245. doi:10.1037/0022-3514.87.2.228
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology: Journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 9(2), 103–110.  
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>

- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En claves del Pensamiento*, VIII(16),13-29.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=141132947001>
- Gracia. E. (2011). Apoyo social e intervención social y comunitaria. En I. Fernández, J. F. Morales y F. Molero (Coords.), *Psicología de la intervención comunitaria*. Bilbao: Desclée De Brower
- Giannakopoulos, G., Dimitrakaki, C., Pedeli, X., Kolaitis, G., Rotsika, V., Ravens-Sieberer, U., & Tountas, Y. (2009). Adolescents' wellbeing and functioning: relationships with parents' subjective general physical and mental health. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7(1), 100. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-100>
- Goh, P. S., Goh, W., Jeevanandam, L., Nyolczas, Z., Kun, A., Watanabe, ., Noro, I., Wang, R., & Jiang, J. (2021). Be happy to be successful: a mediational model of PERMA variables. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 1744-7941 <https://doi.org/10.1111/1744-7941.12283>
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2017). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The journal of positive psychology*, 13(4), 321–332.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>
- Gustems, J. (2014). *Arte y bienestar. Investigación aplicada*. Publicaciones Ediciones de la Universidad de Barcelona.
- Hervás, G. (2009), Psicología positiva: una introducción, *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 23-41,  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066003.pdf>
- Hinde, R. A. (1979). *Towards understanding relationships*. New York: Academic.

- Homans, G. (1974). *Social behavior: Its elementary forms*. New York: Harcourt, Brace & Jovanovich.
- Ibarra, E., Domínguez, R., (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96),660-679. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Keyes, Corey Lee M. (1998). Social Well-Being. *Social psychology quarterly*, 61(2), 121. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Keyes, C. L. M. (2013). Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan. *Mental Well-Being*, 3–28.
- Lacunza, A. B., & Contini, E. N. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16(2), 73. <https://doi.org/10.18682/pd.v16i2.598>
- Leimu, R., Mutikainen, P., Koricheva, J., & Fischer, M. (2006). How general are positive relationships between plant population size, fitness and genetic variation? *The Journal of Ecology*, 94(5), 942–952. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2745.2006.01150.x>
- Lewis, S. (2011). *Psicología Positiva en el Trabajo*. Chichester, Wiley Blackwell.

- Lupano, M. Castro, A., (2010), Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento, *Ciencias psicológicas*, 43-56,  
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Lupano-Perugini, M. L., & Castro-Solano, A. (2010). Psicología Positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43–56  
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Margaret L. Kern, Lea E. Waters, Alejandro Adler & Mathew A. White, (2015), A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework, *The Journal of Positive Psychology*, 10:3, 262-271,  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Martínez-Martínez, A. L., Bote Díaz, M., & Clemente Soler, J. A. (2019). Una aproximación a las emociones positivas generadas en las relaciones intergeneracionales: principales determinantes que inciden en la felicidad y bienestar de los mayores. *Debates en sociología*, 49, 35–53.  
<https://doi.org/10.18800/debatesensociologia.201902.002>
- Mayo, A. R. P., Velaz, E. B., Nieto, N. R., & Sánchez, P. G. (2019). Working happiness in the human resource of a university organization based on Seligman's PERMA model. *International journal of human resource studies*, 9(4), 101. <https://doi.org/10.5296/ijhrs.v9i4.15718>
- Mertika, A., Mitskidou, P., & Stalikas, A. (2020). “Positive Relationships” and their impact on wellbeing: A review of current literature. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 115.  
[https://doi.org/10.12681/psy\\_hps.25340](https://doi.org/10.12681/psy_hps.25340)
- Morán, C., Castro, F. V., Sánchez, A., & Montes, E. (2014). La psicología positiva: Antigua o nueva percepción. *International Journal of*

*Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 439-449.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851785044>

Moore, G. F., Cox, R., Evans, R. E., Hallingberg, B., Hawkins, J., Littlecott, H. J., Long, S. J., & Murphy, S. (2018). School, peer and family relationships and adolescent substance use, subjective wellbeing and mental health symptoms in Wales: A cross sectional study. *Child Indicators Research*, 11(6), 1951–1965.

<https://doi.org/10.1007/s12187-017-9524-1>

Nansook, P., Christopher, P., Sun, J. (2013), La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones, *Terapia psicológica*, 31,(1),

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000100002&script=sci\\_arttext&tlng=p](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000100002&script=sci_arttext&tlng=p)

Orcasita, L., & Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia*, 4(2), 69–82.

<https://doi.org/10.21500/19002386.1151>

Park, N. & Peterson, C. (2009). Lograr y mantener una Buena vida.

*Perspectivas de la ciencia psicológica*, 4 (4), 422–

428. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01149.x>

Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La Psicología Positiva:

Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11–19.

<https://doi.org/10.4067/s0718-48082013000100002>

Parks, A. & Titova, L. (2016). Positive Psychology Interventions: An

Overview. An overview. In A. M. Wood & J. Johnson (Eds.), *The Wiley handbook of positive clinical psychology*, 307–320.

[https://www.researchgate.net/publication/304930527\\_Positive\\_Psychology\\_Interventions\\_An\\_Overview](https://www.researchgate.net/publication/304930527_Positive_Psychology_Interventions_An_Overview)

- Perez, M. (2012), La psicología positiva: magia simpática, *Papeles del psicólogo*, vol. 33 núm. 3, 183-201.  
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77824828006.pdf>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41 <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press
- Peterson, C. (2007). A Primer in Positive Psychology. What is positive psychology? (eds.) *Psychology Learning and Teaching*, 6(2), 3-24.  
doi:sci-hub.se/10.2304/plat.2007.6.2.160
- Peterson, C., Park, N, Sun. J. (2013), La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones, *Scielo*, 31(1),  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000100002&script=sci\\_arttext&tlng=p](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000100002&script=sci_arttext&tlng=p)
- Rodríguez de Los Ríos, L. (2017). Psicología positiva: algunas aplicaciones a la educación. *Revista EDUCA UMCH*, 10, 55–75.  
<https://doi.org/10.35756/educaumch.201710.12>
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78. <https://doi.org/10.1037110003-066X.55.1.68>
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2004). Toward a positive psychology of relationships. En *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129–159). American Psychological Association.  
<http://dx.doi.org/10.1037/10594-006>

- Romero, E. (2011). Confiabilidad y Validez de Los Instrumentos de Evaluación Neuropsicológica. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 15(2), 83-92. <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630258004.pdf>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryan, R. M., Bernstein, J. H., & Brown, K. W. (2010). Weekends, work, and well-being: Psychological need satisfactions and day of the week effects on mood, vitality, and physical symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 95–122. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.95>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 4(1), 30–44. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0401\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0401_4)
- Roffey, S. (2012). Roffey, S. (Ed.). (2012). Positive Relationships. Springer Netherlands. <http://dx.doi.org/10.1007/978-94-007-2147-0>
- Salanova, S. & Llorens, S. (2016), Hacia una psicología positiva aplicada, *Papeles del psicólogo*, 37(3), 161-164, <https://www.redalyc.org/pdf/778/77847916001.pdf>
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Psicología positiva: una Introducción. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14. doi.10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, Martin E. P. (2005). La auténtica felicidad. Ediciones B.

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333–335.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. (2014), *Florecer: la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Ed. Océano.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, & Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39–48. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9153-1>
- Solano-Flores, G. & Milbourn, T. (2016). Capacidad evaluativa, validez cultural y validez consecuencial en PISA RELIEVE. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 22(1), 1-17.  
<https://doi.org/10.7203/relieve.22.1.8281>
- Snyder, C. R. , & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.  
[http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder\\_Hndbk\\_Positive\\_Psych/Snyder\\_Lopez\\_Handbook\\_of\\_Positive\\_Psychology.pdf](http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf)
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. & Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 482–493.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482>

- Tansey, T. N., Smedema, S., Umucu, E., Iwanaga, K., Wu, J.-R., Cardoso, E. da S., & Strauser, D. (2018). Assessing college life adjustment of students with disabilities: Application of the PERMA framework. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 61(3), 131–142.  
<https://doi.org/10.1177/0034355217702136>
- Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivas: Una propuesta integradora. *Terapia Psicológica*, 31(1), 115–125.  
<https://doi.org/10.4067/s0718-48082013000100011>
- Tough, H., Siegrist, J., & Fekete, C. (2017). Social relationships, mental health and wellbeing in physical disability: a systematic review. *BMC Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4308-6>
- Vazquez, C., (2008), *Psicología positiva aplicada*, En G. Hervás (Eds), Bilbao, Desclee de Brower.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (s/f). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. Idus.us.es  
[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132721/APCS\\_5\\_eng\\_15-27.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132721/APCS_5_eng_15-27.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Vera, B. (2006), Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología, *Papeles del psicólogo*, 27(1),  
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>
- Villarroel, V. Urzua, M, Silva, J., Pavez, P, & Celis-Atenas, K. (2013), Escala de bienestar de Ryff: análisis comparativo de los modelos teóricos en distintos grupos de edad. *Psicología Reflexión y crítica* 26 (1). 106-112. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100012>