

Psicología positiva

Belén Mesurado

Modo de citar:

Mesurado, Belén. 2017. "Psicología positiva". En *Diccionario Interdisciplinar Austral*, editado por Claudia E. Vanney, Ignacio Silva y Juan F. Franck. URL=http://dia.austral.edu.ar/Psicología_positiva

Se entiende por psicología positiva el estudio científico del bienestar humano así como las fortalezas que permiten a los individuos, las comunidades y las sociedades prosperar (Seligman y Csikszentmihalyi 2000). El campo de la psicología positiva se basa en la creencia de que la gente quiere tener una vida llena afectos positivos y de satisfacción (bienestar hedónico), así como tener una vida llena de significado (bienestar eudaemónico), cultivar lo mejor dentro de ellos mismos y mejorar sus experiencias de amor, trabajo y diversión.

A continuación en el desarrollo de esta voz se expondrán los hitos históricos principales en el surgimiento de la psicología positiva, para luego analizar la influencia de la psicología del *self* y la psicología humanista en el desarrollo de la psicología positiva. Seguidamente se expondrán algunos desarrollos conceptuales claves dentro de la psicología positiva: los valores en acción (VIA), el bienestar, la vida floreciente, las emociones positivas y la experiencia óptima o flow. Por último, se incluye un apartado que expone las principales críticas que ha recibido esta línea teórica dentro de la psicología.

1 Surgimiento de la psicología positiva [↑](#)

En el año 1998 cuando Martin Seligman se convertía en presidente de la *American Psychological Association* (APA), en su conferencia inaugural sostuvo que la psicología del siglo 20 tenía una gran deuda con el estudio del talento, las virtudes o fortalezas y la felicidad, por ello resaltó la necesidad de que la psicología girara hacia lo que él denominó la "psicología positiva". Seligman entiende la psicología positiva como una ciencia que enfatiza la comprensión y la construcción de las cualidades más positivas del individuo como el optimismo, el coraje, la ética del trabajo, la habilidad interpersonal, la capacidad de experimentar placer y la responsabilidad social (Seligman 1998, 1). Dos años más tarde publicó un artículo titulado "*Positive Psychology: An Introduction*" junto al psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi en un número especial de la revista *American Psychologist*. Este número especial, editado por estos dos autores, incluyó 15 artículos que presentaban temas como qué hace posible la felicidad, los efectos de la autonomía y la autorregulación, cómo el optimismo y la esperanza afectan la salud, qué constituye la sabiduría y cómo se materializan el talento y la creatividad. Estos autores sostienen que desde el fin de la Segunda Guerra Mundial particularmente la psicología aplicada a la problemática clínica en los Estados Unidos se alejó de sus raíces originales centrándose en la cura de la enfermedad mental. Asimismo, advierten las falencias en el estudio de los aspectos funcionales del psiquismo como así también el escaso interés por la promoción de una vida más productiva y plena para todos los hombres.

La psicología positiva propondrá focalizarse en las fortalezas humanas más que en su debilidad dado que diferentes investigaciones han mostrado que las fortalezas humanas (ej. el optimismo, la fe, las relaciones interpersonales, etc.) actúan como amortiguadores de la enfermedad mental (Seligman y Csikszentmihalyi 2000, 7).

Otro hito importante en el surgimiento de la psicología positiva fue –además del número especial en la revista *American Psychologist*– el surgimiento del primer *Positive Psychology Center* en la Universidad de Pensilvania de los Estados Unidos. Cuya misión es promover la investigación, el entrenamiento, la educación y la difusión de la psicología positiva, la resiliencia y la firmeza del carácter (<http://ppc.sas.upenn.edu/>). Con posterioridad a estos eventos en el 2006 se creó la primera revista destinada al estudio de la psicología positiva: *The Journal of Positive Psychology*, de *Routledge Taylor & Francis Group* (Linley, Joseph, Harrington y Wood 2006, 4). También otras editoriales como Springer desarrollaron una serie de colecciones sobre *Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* dirigidas



por la profesora Antonella Delle Fave, esta incluyó importantes estudios desarrollados en Latinoamérica (Castro Solano 2014), Sudáfrica (Wissing 2013) y Asia (Morandi y Narayanan Nambi 2013).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000, 5) plantearán que el campo de la psicología positiva se centra en tres niveles: subjetivo (experiencias subjetivas valiosas), individual (rasgos individuales positivos) y grupal (las virtudes cívicas que llevan a un hombre a ser un buen ciudadano). Las temáticas vinculadas a estos tres niveles pueden verse representadas en la tabla 1.

Tabla 1. Campo de la Psicología Positiva

Nivel Subjetivo	Nivel Individual	Nivel Grupal
Bienestar y satisfacción (pasado) Esperanza y optimismo (futuro) Flow y felicidad (presente)	Capacidad de amar y vocación El coraje Habilidades interpersonales La sensibilidad estética La perseverancia El perdón La originalidad Espiritualidad Talento Sabiduría	Responsabilidad Altruismo Moderación Conducta cívica Tolerancia Trabajo ético

Con posterioridad Seligman (2011) propondrá la teoría P.E.R.M.A como uno de los temas centrales de la psicología positiva, temática que será abordada más adelante.

2 El rol de la psicología del self y la psicología humanista en la psicología positiva [↑](#)

Algunos autores sostienen que si bien la psicología positiva tiene un origen reciente, mucho antes de que comenzara como una línea científica había “psicólogos positivos” (Linley, Joseph, Harrington y Wood 2006), es decir investigadores que tuvieron por foco el estudio de los aspectos positivos del hombre pero sin identificarse dentro de esta línea, incluso algunos investigadores actuales siguen ese mismo criterio.

Las raíces de la psicología positiva pueden encontrarse en la psicología del *self* de William James pero especialmente en la psicología humanista como ser por ejemplo, en Carl Rogers y Abraham Maslow (Mariñelarena-Dondena 2012).

Uno de los conceptos centrales de la psicología del *self* de William James fue el de “mentalidad sana”. James (1902) se preguntaba cuál era la razón por la cual algunas personas parecen felices todo el tiempo, aún cuando enfrentan adversidad, mientras que otras ante las mismas adversidades sienten tristeza o melancolía y carecen de propósito en sus vidas. James sostiene que hay dos tipos de visiones del universo una es la “mente sana” y otra el “alma enferma”. La mente sana se caracteriza por la alegría, el optimismo y una incapacidad para sentir el mal. Esto puede darse de manera voluntaria (resaltan lo bueno e ignoran lo malo) o bien de modo involuntario (se sienten felices y positivos sin ningún pre-pensamiento o evaluación intelectual, llegando James a decir que en muchas personas su felicidad es congénita).

Por otro lado, dentro de la teoría humanista de Carl Rogers, uno de los conceptos centrales es el de persona plenamente funcional o persona de funcionamiento completo, esta noción fue desarrollada en su libro *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Rogers afirmó que en la naturaleza humana está presente la tendencia

de autorrealización. La autorrealización sería “el impulso que se aprecia en todas las formas de vida orgánica y humana: expandirse, extenderse, adquirir autonomía, desarrollarse, madurar; y es la tendencia a expresar y activar todas las capacidades del organismo, en la medida en que enriquezca al organismo o al self” (Rogers 1961, 35).

Según Rogers (1959) algunas personas llegarían al funcionamiento óptimo como resultado del simple desarrollo personal, sin embargo otras lo alcanzarán a través del tratamiento psicológico. Las personas de funcionamiento completo presentan cinco características: apertura a la experiencia (reconocen sus sentimientos y experiencias aunque sean inapropiados), vida existencial (son capaces de vivir con plenitud), confianza organísmica (actúan en función de sus propias convicciones), libertad de experiencia (actúan libremente y asumen la responsabilidad de sus propias conductas) y creatividad (viven de manera constructiva, afectiva en su ambiente y avanzan con seguridad en el proceso de autorrealización).

Por otra parte, en 1968 Maslow afirmó “la psicología contemporánea ha estudiado la carencia antes que la posesión, el esfuerzo más que la plenitud, la frustración antes que el placer, la búsqueda de felicidad antes que la felicidad conseguida, el intento de la consecución más que la consecución misma”. A partir de allí es que Maslow desarrolló varios conceptos positivos como ser el de autorrealización, individuo sano y experiencia cumbre.

Para Maslow las personas autorrealizadas son aquellas que se satisfacen a sí mismas y realizan lo mejor de lo que son capaces de hacer (1970). Se puede llegar a la autorrealización sólo cuando las necesidades previas están satisfechas, estas necesidades serían fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y amor y de autoestima. Estando la autorrealización en la cumbre de esta pirámide de necesidades.

En sus estudios Maslow incluyó tanto a personajes históricos que no estaban vivos utilizando material bibliográfico y registros históricos, como a personas vivas utilizando entrevistas en profundidad y algunas pruebas psicológicas como las manchas de tinta de Rorschach y la prueba de apercepción temática (TAT). A partir de sus estudios Maslow enumeró una serie de características claves que estaban presentes en las personas autorrealizadas, ellas son la conciencia (son precisos en su percepción del mundo, tienen mayor experiencia cumbre y tienen una clara conciencia ética en la distinción del bien y el mal), la honestidad (conocen sus sentimientos y confían en ellos, tienen sentido del humor, tienen un claro interés social, tienen buenas relaciones interpersonales y están libres de prejuicios y son tolerantes), la libertad (son autónomos e independientes, toman sus propias decisiones y asumen responsabilidades, son creativos y espontáneos) y la confianza (se aceptan a sí mismos, a los demás y a las circunstancias, no son conformistas con su cultura sino que la trascienden) (Maslow 1969). Según Maslow las personas autorrealizadas no son perfectas sino que pueden ser orgullosas -debido a sus logros-, pueden parecer distraídos o descorteses por la concentración que muestran en el trabajo, pueden ser también personas aburridas o irritadas. Desde este punto de vista la autorrealización no implica perfección sino un nivel superior de funcionamiento.

Otro concepto clave es el de experiencia cumbre, al cual lo define como “momentos de extrema felicidad y plenitud” (Maslow 2007). También como momentos de profundo amor, comprensión, felicidad, o “raptó” de inspiración. La persona se siente completa, aliviada, autosuficiente y parte del mundo, se siente parte de la verdad y de la justicia. Dicha experiencia puede vivenciarse, por ejemplo, en la experiencia de la paternidad, al disfrutar de la naturaleza, de la inmensidad, la percepción estética, el momento creativo y ciertas hazañas atléticas. Maslow (2007) describió la experiencia cumbre a partir de haber realizado 80 entrevistas personales y de haber recogido 190 respuestas de universitarios que respondieron a la consigna de explicar lo que sintieron durante las experiencias más gratificantes de sus vidas.

La instrucción completa presentada por Maslow a los estudiantes fue la siguiente: “Desearía que pensaras por un momento en la experiencia o experiencias más maravillosas de tu vida: los momentos de felicidad, los momentos de éxtasis, los momentos de raptó, originados quizás por el amor, por la audición de un instrumento musical o por el impacto repentino de un libro o de una pintura, o por un momento de intensa creatividad. Haz en primer lugar una relación con todos ellos. Intenta luego explicarme cómo te sientes en estos momentos críticos, la diferencia entre estos sentimientos y los normales en ti, lo diferente que eres como persona -bajo algunos aspectos- durante estos instantes en particular” (Maslow 2007, 103).

Según estas investigaciones dicha experiencia está caracterizada por muchas dimensiones, algunas de ellas son: (1) una captación del ser en su globalidad (no debe entenderse ser en el sentido filosófico como “esencia de una cosa”,

sino que por ser Maslow entiende algo que tiene existencia como por ejemplo una persona o un objeto). Este ser atrae toda la atención de la persona quedando en un estado de fascinación o absorción absoluta. La percepción completa del objeto implica una visión cuidadosa del mismo, necesaria para captar todos los aspectos del objeto; (2) suele ser una experiencia transitoria; (3) se capta la persona o el objeto en su propio ser (fin en sí mismo) y no como medio; (4) la persona queda enriquecida por la percepción del ser del otro (sea persona o bien un objeto); (5) la percepción puede relativamente trascender el ego, ignorar sus propios intereses y ser altruista; (6) la experiencia en sí misma posee un valor intrínseco, es un fin en sí mismo; (7) durante la experiencia cumbre puede experimentarse desorientación del tiempo y del espacio; (8) la experiencia se percibe como buena y deseable; (9) implica una contemplación pasiva y reflexiva, más que activa; (10) tiene aparejada una reacción emocional de admiración, pasmo, reverencia, sentimiento de humildad, pequeñez e indignidad que surge ante la enormidad de la experiencia; (11) se fusionan, trascienden o resuelven muchas dicotomías, polaridades y conflictos; (12) lo percibido durante la experiencia cumbre tiende a ser considerado un elemento único; (13) hay una pérdida completa y momentánea de temor, ansiedad, inhibición y defensa (Maslow 2007; Ravizza 1977). Esta experiencia cumbre que sería experimentada por las personas que llegan a la autorrealización no sería algo común, sólo algunas personas podrían tener la sensibilidad para experimentarlo, al igual que no todas las personas llegarían a la autorrealización.

Resulta de interés remarcar también que muchos autores criticaron los estudios de Maslow sugiriendo que no utilizó el método científico para probar sus hipótesis sino que más bien se dejó llevar por un pre-concepto de la realización humana (Korman, Greenhaus y Badin 1977).

La breve exposición que se presentó aquí de algunos estudios desarrollados por James, Rogers y Maslow da cuenta con mucha claridad del espíritu de lo que hoy se conoce como psicología positiva. De allí que varios autores contemporáneos pongan en duda la real novedad de la psicología positiva actual (Pérez-Álvarez 2013). Sin embargo, hay que destacar que la Psicología Humanista era especulativa y no tenía herramientas empíricas ni protocolos de tratamiento, ni investigaciones que avalaran estas cuestiones, de allí que Martin Seligman y Csikszentmihalyi (2000, 7) afirman que la novedad que trae la psicología positiva es retomar algunos desarrollos de la psicología humanista pero validándolos empíricamente.

En otra oportunidad, Peterson y Seligman (2004) dirán que la psicología positiva se distingue de la psicología humanista en su confianza en la investigación empírica para comprender la condición humana. Los humanistas fueron escépticos acerca del método científico, por el contrario la psicología positiva entiende que tanto la fortaleza como la debilidad son auténticamente humanas y susceptibles a la comprensión científica (Peterson y Seligman 2004).

3 Algunos desarrollos claves de la psicología positiva [↑](#)

3.1 Valores en Acción (VIA) [↑](#)

En el año 2001 se crea el Instituto VIA (*Values in Action Institute*), sin fines de lucro, con el objetivo de avanzar en la ciencia y en la práctica del carácter y de llenar el mundo de mayor virtud (más sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia). A través del apoyo de la *Mayerson Foundation* y bajo el liderazgo de Martin Seligman y Chris Peterson se desarrollaron los estudios de los valores en acción que es una clasificación de las fortalezas del carácter, temática que se convirtió en la columna vertebral de la psicología positiva.

Las fortalezas del carácter pueden ser definidas como rasgos positivos reflejados en pensamientos, sentimientos y conductas. Existen grados en las fortalezas del carácter y pueden ser medidas como las diferencias individuales (Park, Peterson y Seligman 2004; Peterson y Seligman 2004). Peterson y Seligman (2004) desarrollaron la clasificación de las fortalezas del carácter en su obra *Character strengths and virtues: A handbook and classification* publicado por Oxford University Press. Los autores sostienen que así como existen manuales de clasificación de patologías, como por ejemplo el DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, de la *American Psychiatric Association*) o el ICD (*International Classification of Diseases* de la *World Health Organization*) que condensan una clasificación y un lenguaje común para la investigación, del mismo modo ellos se proponen elaborar un manual que clasifique las virtudes humanas de un modo consensuado.



Si bien existían muchas listas de virtudes previas al desarrollo del VIA la más importante objeción que se les hacía es que ellas no eran universales. De allí que Dahlsgaard, Perterson y Seligman (2005) se plantearon dos objetivos en sus estudios, el primer objetivo fue hacer una búsqueda bibliográfica y una revisión de las virtudes cruciales para la prosperidad humana y el segundo, era estudiar si ese catálogo de virtudes enumerada por los primeros pensadores convergían y si esas virtudes eran valoradas a través de diferentes tradiciones y culturas. Por ello es que el camino del desarrollo de la clasificación de Peterson y Seligman (2004) se ha iniciado con la investigación de las respuestas que han dado sobre el comportamiento moralmente bueno las tradiciones filosóficas y religiosas de evidente y duradero impacto en la civilización humana. Las tradiciones religiosas y filosóficas tomadas en cuenta fueron las de China (Confucionismo y Taoísmo), de Asia del sur (Budismo e Hinduismo) y de Occidente (Filosofía Ateniense, Judaísmo, Cristianismo e Islamismo). Esos estudios revelaron una cantidad sorprendente de similitudes a través de las culturas encontrando una convergencia histórica y cultural de 6 virtudes: el coraje, la justicia, la humanidad, la templanza, la sabiduría y la trascendencia. Según los autores de esta convergencia surgió un fundamento no arbitrario para una clasificación de las virtudes y fortalezas, evitando un sesgo histórico o cultural, dado que esta convergencia se mantenía a través del tiempo, el lugar y la tradición intelectual (Dahlsgaard, Perterson y Seligman 2005).

En síntesis, las virtudes para Peterson y Seligman (2004, 12), son las características fundamentales valoradas por los filósofos morales y los pensadores religiosos. Estas virtudes serían universales porque aparecen en todas las culturas, además Peterson y Seligman (2004, 12) hipotetizaron que son universales porque están fundamentadas en la biología, a través de un proceso evolutivo de selección de estos aspectos de excelencia como medio para resolver necesariamente las tareas importantes para la supervivencia de la especie. Estos autores sostienen también que todas estas virtudes deben estar presentes por encima de cierto umbral de los valores de un individuo para que se considere que esa persona tiene un buen carácter (Peterson y Seligman 2004).

Perterson y Park (2009) dirán que de esas 6 virtudes fundamentales se desprenden 24 fortalezas las cuales pueden verse reflejadas en la Tabla 2.

Tabla 2. Clasificación de las Fortalezas VIA (Tomado de Peterson y Park 2009)

		Virtudes					
		Coraje	Justicia	Humanidad	Templanza	Sabiduría	Trascendencia
Fortalezas		Autenticidad	Justicia	Bondad	Capacidad de perdonar	Creatividad	Apreciación de la
		Valor	Liderazgo	Amor	Modestia	Curiosidad	belleza y la excelencia
		Persistencia	Trabajo en equipo	Inteligencia social	Prudencia	Apertura de mente	Gratitud
		Vitalidad			Autorregulación	Amor al aprendizaje	Esperanza
						Perspectiva	Humor
							Religiosidad

Por fortaleza de carácter se entenderá los ingredientes psicológicos (procesos o mecanismos) que definen las virtudes. Son rutas distintas para mostrar de uno u otro modo una virtud (Peterson y Seligman 2004). Por ejemplo la virtud de la templanza puede lograrse a través de la capacidad para perdonar, de la modestia, la prudencia y la autorregulación. Todos estos aspectos son similares en que todos ellos implican la adquisición y el uso de la templanza pero también son distintos. Todas estas fortalezas son reconocidas y valoradas de manera omnipresente, aunque un individuo raramente las mostrará todas. Afirman que alguien tiene un buen carácter si él o ella muestra una o dos fortalezas dentro de un grupo de virtud. También afirmarán que esa clasificación no es exhaustiva y que subsecuentes investigaciones pueden contribuir en la identificación de nuevas fortalezas (Peterson y Seligman 2004).

A diferencia de las tradiciones de corte más religioso, las aplicaciones desarrolladas centradas en las fortalezas no se plantean que una persona deba cultivar todas o la mayoría de ellas; ni siquiera sugieren que las personas deban esforzarse por mejorar en aquellas fortalezas que no tengan tan desarrolladas. La aplicación propuesta habitualmente consiste en poner en práctica y aplicar, en la vida cotidiana, aquellas fortalezas que uno de forma natural ha desarrollado, o lo que es lo mismo, sus fortalezas principales.



3.2 Bienestar subjetivo, bienestar psicológico, bienestar social y vida floreciente [↑](#)

La felicidad y el bienestar han sido objeto de estudio de diferentes ciencias desde la antigüedad hasta nuestros días. Según Diener (1984) las definiciones de bienestar o felicidad formuladas por los filósofos y científicos sociales pueden agruparse en tres grandes grupos. Primero, aquellos autores que definen el bienestar por criterios externos tales como la virtud o la santidad. Es decir se da una definición normativa de la felicidad entendida no como un estado subjetivo sino como la posesión de algunas cualidades deseables. Diener (1984) por ejemplo identifica la definición de felicidad de Aristóteles como una definición de tipo normativa dado que define lo que es deseable para el hombre. Un segundo grupo, sería el que entiende al bienestar como la experiencia subjetiva que tiene una persona sobre qué es lo que hace que su vida sea una buena vida, esto es entenderla como la percepción subjetiva de los niveles de satisfacción de su propia vida. Y un tercer grupo dentro de las definiciones de bienestar estaría dado por la preponderancia de los afectos positivos sobre los afectos negativos, de allí que el bienestar sería entendido como una experiencia emocional placentera.

Todos estos estudios llevaron a Diener a desarrollar el concepto de bienestar subjetivo. El cual es conceptualizado como el modo en que una persona evalúa su vida (Diener, Suh y Oishi 1997, 25). Una persona puede evaluar su vida en forma de cogniciones (ej. cuando una persona conscientemente evalúa o juzga su propia satisfacción con la vida) o puede también evaluarla en forma de afectos (ej. según las experiencias emocionales placenteras o displacenteras en relación a su vida) (Diener, Suh y Oishi 1997). En síntesis, Pavot y Diener (1993) sugieren que las investigaciones han identificado dos aspectos del bienestar subjetivo, un componente afectivo vinculado a la presencia de afectos placenteros y displacenteros y otro cognitivo, el cual está referido a la satisfacción con la vida. Estos dos componentes afectivo y cognitivo son parcialmente independientes, sin embargo ambos se distinguen y pueden brindar información complementaria si se los evalúa por separado.

En otra publicación desarrollada por Diener y colaboradores llegaron a concluir que una persona feliz es una persona bendecida con un temperamento positivo, que tiende a mirar el lado positivo de las cosas, que no rumia excesivamente los eventos negativos, que vive en una sociedad desarrollada económicamente, que tiene confidentes o apoyo social y posee recursos adecuados para alcanzar las metas valoradas (Diener, Suh, Lucas y Smith 1999, 295).

La mayoría de los autores concuerdan en que el concepto de bienestar subjetivo propuesto por Diener (1984) representa una concepción hedónica de la felicidad (bienestar centrado en el placer compuesto por la presencia de afectos positivos, ausencia de afectos negativos y satisfacción con la vida) (Delle Fave, Massimini y Bassi 2011, en Keyes 2005, por ejemplo, se incluyen como síntomas de hedonía los afectos positivos y la satisfacción la vida, Keyes 2013, 6; Ryan y Deci 2001). De allí que con posterioridad a los desarrollos de Diener (1984), Carol Ryff (1989) formuló el concepto de bienestar psicológico, el cual plantea la felicidad como el resultado de un funcionamiento psicológico óptimo. Mientras que desde la tradición hedónica el bienestar se entiende en términos de satisfacción general de la vida y la felicidad, en la tradición eudaemónica el bienestar se basa en las formulaciones del desarrollo humano y los retos existenciales de la vida (Keyes, Shmotkin y Ryff 2002).

En diferentes publicaciones Ryff (1989ab, 2013) sostiene que el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que fue desarrollado en base a una extensa literatura del funcionamiento psicológico funcional incluyendo las perspectivas del concepto de autorrealización de Maslow (1968), el concepto de persona de funcionamiento completo de Rogers (1961), el concepto de individuación de Jung (1933), el de salud mental de Jahoda (1958), el sentido de la vida de Frankl (1959), el desarrollo personal de Erikson (1959), las tendencias básicas de la vida de Bühler (1935), el proceso ejecutivo de la personalidad de Neugarten (1973) y el concepto de madurez de Allport (1961) (ver Ryff 1989ab, Ryff 2013, Ryff y Keyes 1995).

A partir de la conceptualización de los autores precedentes, Ryff (1989ab, 2013) definió que estas conceptualizaciones convergen en 6 aspectos que describen el funcionamiento psicológico óptimo característico del bienestar psicológico. Ellos son: 1. el sentido de la vida (sentimiento de que su vida tiene un significado, un propósito); 2. autonomía (vivir de acuerdo a las propias convicciones personales); 3. crecimiento personal (el uso de los talentos y el potencial personal); 4. el dominio del entorno (cuán bien manejan las diferentes situaciones de su vida); 5. relaciones positivas (la profundidad de conexión con los otros significativos) y 6. autoaceptación (conocimiento y aceptación de uno mismo y de sus limitaciones).



Si bien algunos autores entendieron el concepto de bienestar psicológico de Ryff como un representante de la tradición psicológica eudaemónica (DelleFave, Massimini y Bassi 2011; Keyes 2013, 6; Ryan y Deci 2001), Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) sostienen también que algunos aspectos del bienestar psicológico (como por ejemplo el crecimiento personal y el propósito en la vida) reflejan los significados de autorrealización del bienestar eudaemónico mientras que otros aspectos del bienestar psicológico (ej. las relaciones positivas con los otros, la autoaceptación) no lo hacen.

Las investigaciones desarrolladas han mostrado que el bienestar psicológico varía dependiendo de la edad y el sexo (Ryff y Keyes 1995; Ryff y Singer 2008). En particular la autonomía y el dominio del entorno parece incrementarse con la edad, mientras que el propósito de la vida y el crecimiento personal parecen decrecer bruscamente desde la adultez joven a la vejez; por último, las relaciones positivas y la autoaceptación muestran pequeñas variaciones pero sólo en las mujeres. Por otro lado, estas investigaciones también mostraron que a mayor nivel educativo también se incrementan las dimensiones del bienestar psicológico, principalmente el crecimiento personal y el propósito con la vida que son los dos pilares del bienestar eudaemónico.

Con posterioridad a los desarrollos de Diener (1984) y Ryff (1989), Corey Keyes (1998) plantea que la tradición psicológica operacionaliza el bienestar como una evaluación subjetiva de la vida y los afectos, así como un funcionamiento personal óptimo pero que deja de lado el bienestar social que es un reflejo de la salud social positiva. El bienestar social es la evaluación de las circunstancias y el funcionamiento en la sociedad de uno mismo (Keyes 1998, 122). Según Keyes (1998) pueden distinguirse 5 aspectos del bienestar social: la integración social, la aceptación social, la contribución social, la realización social y la coherencia social. La *integración social* es el sentimiento de sentirse parte de la sociedad y sentir que se tiene algo en común con los otros que contribuyen a la realidad social. La *aceptación social* sería la contraparte social del concepto de aceptación personal de Ryff, los individuos que tienen aceptación social confían en los otros, piensan que los otros son capaces de ser bondadosos. La *contribución social* es la creencia de que uno es un miembro vital en la sociedad, con cosas valiosas para aportar al mundo. La *realización social* es la creencia de que la sociedad tiene el potencial en el cual la persona puede realizarse a través de las instituciones, sería el paralelismo de la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico. Por último, la *coherencia social* es la percepción de la calidad, la organización y la operación del mundo social y esto incluye la preocupación por el conocimiento del mundo. Una persona sana no piensa que vive en un mundo perfecto pero mantiene el deseo de darle sentido a su vida (Keyes 1998, 122-123).

Con posterioridad, Keyes (2005) propuso el concepto de vida floreciente (*flourishing life*), la cual estaría caracterizada por la presencia de emociones positivas, así como por un buen funcionamiento social y psicológico. El florecimiento sería sinónimo de alto nivel de bienestar mental (Huppert 2009; Keyes 2002; Ryff y Singer 1998). Keyes (1995) entiende la salud mental como un continuo que va desde la salud mental completa y el florecimiento hasta la enfermedad mental y el languidecimiento (bajos niveles de hedonismo y bajos índices de funcionamiento psicológico y social). La "languidecencia" puede concebirse como un vacío y un estancamiento, lo que constituye una vida de desesperación, describiéndose a sí mismo y a la propia vida como algo "hueco" y "vacío".

Keyes (2013) sostiene que la vida floreciente es el arquetipo de un adulto mentalmente sano que tiene altos niveles de bienestar emocional; que están contentos y satisfechos consigo mismos; tienden a encontrar el sentido de su vida; sienten algún grado de dominio del ambiente, se aceptan a sí mismos; tienen un sentido de crecimiento personal en el sentido de que siempre están creciendo, evolucionando y cambiando; por último, tienen un sentido de autonomía y un locus de control interno, ellos sienten que eligieron el destino de su vida en vez de ser víctimas del destino. Asimismo, las personas florecientes tienen altos niveles de bienestar social. Este bienestar social se basa en la satisfacción del individuo con su entorno cultural y social. Evalúa componentes que van más allá de la satisfacción de una persona consigo misma, su futuro o sus recursos inmediatos, para centrarse en la calidad percibida de la sociedad que le rodea.

Estudios desarrollados por Keyes (1998) en población adulta estadounidense encontró que sólo el 18% de los participantes experimentan estados de florecimiento, otros estudios desarrollados en estudiantes de secundaria en Estados Unidos (Keyes, 2006) y en Australia (Venning, Elliott, Kettler y Wilson 2013) encontraron que aproximadamente el 40% de los estudiantes tenían una vida floreciente, mientras que el 50% tenía una salud mental moderada y el 10% experimentaban un estado languideciente (ausencia de salud mental). Luego estos estudios se



replicaron en varios países del mundo (Keyes 2013; Perugini, de la Iglesia, Castro Solano y Keyes 2017; Góngora y Solano 2017).

En el año 2011 Martin Seligman publicó un libro titulado *"Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being"* en el cual propone que los elementos del bienestar pueden resumirse con el acrónimo P.E.R.M.A (por las siglas en Inglés de: positive emotions, engagement, relationships, meaning y achievement), haciendo referencia a los cinco componentes del bienestar: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones positivas, el sentido y por último, el logro. Las *emociones positivas* engloban los sentimientos hedónicos tales como la felicidad, el placer y el confort. Las emociones positivas para Seligman (2011) serían los marcadores de la vida floreciente. El *compromiso* sería otros de los componentes de la vida floreciente que se refiere a la conexión psicológica (ej. estar interesado, comprometido y absorto) en una actividad particular, con una organización o con una causa. Los más altos niveles de compromiso han sido definidos como estados de flujo (flow) o experiencia óptima (concepto que se define con mayor detalle en el apartado 4.4). Las *relaciones* incluyen los sentimientos de integración con la sociedad o comunidad, los sentimientos de sentirse cuidado por los seres queridos y estar satisfecho con su red social. El *significado* se refiere al sentido de propósito y dirección de la vida y el sentimiento de conexión con algo más grande que uno mismo. El último componente del PERMA es el *logro*. Hacer progresos hacia los objetivos de uno y lograr resultados superiores puede conducir al reconocimiento externo y a un sentido personal de logro. Aunque el logro puede definirse en términos objetivos, como dirá Seligman (2011), también está sujeto a ambiciones personales, impulsos y a las diferencias de personalidad.

3.3 Emociones positivas [↑](#)

La misión de la psicología positiva es comprender y fomentar los factores que promueven el florecimiento de los individuos, las comunidades y la sociedad (Seligman y Csikszentmihalyi 2000). Las emociones positivas son signos o marcadores de esa vida floreciente (Fredrickson 2001, 218).

Barbara Fredrickson (1998) fue una autora pionera dentro de la psicología positiva por su estudio sobre las emociones positivas. Las emociones, según Fredrickson (2001, 219), son un subconjunto de los fenómenos afectivos. Las emociones son tendencias de respuesta multicomponente que se desarrollan en períodos de tiempo relativamente cortos. Típicamente, una emoción comienza con la evaluación de un individuo del significado personal de algún acontecimiento que antecedió. Este proceso de evaluación puede ser consciente o inconsciente, y desencadena una cascada de tendencias de respuesta que se manifiestan a través de sistemas de componentes ligeramente acoplados, tales como experiencias subjetivas, expresiones faciales, procesamientos cognitivos y cambios fisiológicos (Fredrickson 2001, 219).

Hasta hace pocos años el estudio de las emociones positivas fue un tema poco desarrollado en la literatura (Fredrickson 2003). Fredrickson (1998, 2003) identificó tres posibles motivos en relación a este hecho, un motivo puede ser que las emociones positivas son menos numerosas que las emociones negativas y son más difusas. Las emociones negativas (como la ira, el asco y el miedo) tienen configuraciones faciales específicas universalmente reconocidas mientras que las emociones positivas no parecen tener una única señal sino que todas ellas comparten la sonrisa de Duchenne. La sonrisa de Duchenne es la contracción de los músculos cigomático mayor y menor cerca de la boca, los cuales elevan la comisura de los labios, por otro lado también implica la contracción del músculo orbicular cerca de los ojos, cuya contracción eleva las mejillas y produce arrugas alrededor de los ojos. (Duchenne 1990). Las investigaciones han sugerido que la sonrisa de Duchenne indica una emoción espontánea y genuina, ya que la mayor parte de las personas no pueden contraer voluntariamente el músculo orbicular para simular una emoción (Ekman, Davidson y Friesen 1990).

Una segunda razón es que la psicología está orientada a la solución de problemas y malestares y las emociones negativas generan una enorme variedad de problemas para los individuos y para la sociedad, mientras que las emociones positivas plantean sólo unos pocos inconvenientes (Fredrickson 1998). Por último, Fredrickson (1998) sostendrá que los teóricos de las emociones necesitan describir el prototipo de las emociones y esa tarea se realiza con mayor facilidad y precisión sobre las emociones negativas.

Fredrickson (1998) identifica cuatro emociones positivas en su obra *What good are positive emotions?*, la alegría, el interés, el contento y el amor. Refiere que el motivo por el cual elige esas emociones es porque pueden distinguirse la una de la otra (a excepción del amor) y porque parecen ser reconocibles entre diferentes culturas.

La *alegría* se utiliza a menudo de forma intercambiable con la expresión felicidad y comparte el espacio conceptual con otras emociones positivas con relativamente altos niveles de excitación, como la diversión o el regocijo (Fredrickson 1998, 6). El *interés* se utiliza a veces indistintamente como curiosidad y comparte el espacio conceptual con el desafío y la motivación intrínseca. Fredrickson (1998) también sugerirá que el concepto de flujo o experiencia óptima propuesto por Csikszentmihalyi (1990) representa una forma de interés como emoción positiva. El *contento* se usa a menudo de forma intercambiable con otros términos de emociones positivas de baja excitación como la tranquilidad o la serenidad y comparte el espacio conceptual con una alegría suave. El contenido debe distinguirse del placer, como la respuesta afectiva a la satisfacción de las necesidades corporales (por ejemplo, para la comida, el calor, el descanso o el sexo). El contenido surge en situaciones que se consideran seguras y con un alto grado de certidumbre y un bajo grado de esfuerzo (Fredrickson 1998, 7). Por último, la otra emoción positiva descrita en la obra de Fredrickson (1998) es el *amor*, el cual no es una emoción simple sino que hay diferentes tipos de amor, el amor de pareja, el amor de cuidado, etc. Se distinguen las relaciones de amor de la experiencia del amor, esa experiencia de amor recae sobre un individuo específico (madre, padre, pareja, hijo, etc.) y está necesariamente contextualizada por el contexto de dichas relaciones. El amor incluye diferentes emociones positivas como el interés, la alegría y el contento.

Si bien las emociones positivas son fugaces también tienen consecuencias a largo plazo en los individuos. Fredrickson (2001) dirá que las emociones positivas son un vehículo para el crecimiento individual y la conexión social, es decir mediante la construcción de los recursos personales y sociales de las personas, las emociones positivas mejoran a las personas proveyéndoles una mejor vida en el futuro. Las investigaciones mostraron que las emociones positivas nos hacen sentir bien en el presente pero también predicen las emociones positivas futuras a través de la "construcción" de recursos psicológicos como variable mediadora. Estudios longitudinales indicaron que los afectos positivos pero no los negativos predicen la apertura mental (como una dimensión positiva del afrontamiento) evaluada hasta cinco semanas después, hecho que no ocurre con las emociones negativas. Por otro lado, este estudio también mostró que las emociones positivas y negativas evaluadas en el tiempo 1 predecían las emociones positivas y negativas respectivamente evaluadas cinco semanas más tarde (Fredrickson y Joiner 2002). Otros estudios, realizados en estudiantes universitarios antes y después del atentado del 11 de septiembre de 2001 en Nueva York, indicaron que las emociones positivas parecen ser un ingrediente principal que protege a las personas resilientes contra la depresión después de las situaciones de crisis. También encontraron que las emociones positivas experimentadas por los individuos resilientes ampliaban su atención y su pensamiento y esta amplitud cognitiva a su vez los llevaba a ser más efectivos en sus estrategias de afrontamiento para defenderse de la depresión y para estimular la prosperidad o el florecimiento (Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin 2003).

3.4 Experiencia óptima o *flow* [↑](#)

Otro concepto clave para la psicología positiva es el de experiencia óptima o *flow*. La experiencia de *flow* es un estado de disfrute, control y atención focalizada que se logra cuando las oportunidades de acción percibidas en el entorno emplean plenamente las capacidades de la persona, es decir, cuando coinciden los desafíos y las habilidades subjetivamente percibidas. Existen dos desequilibrios posibles entre los desafíos y las habilidades que producen experiencias negativas: ansiedad, si los desafíos son superiores a las habilidades, y aburrimiento cuando las habilidades superan los desafíos (Csikszentmihalyi M. y Csikszentmihalyi I. 1998). Cuando una actividad presenta desafíos claros y la tarea permite desarrollar habilidades, los sujetos experimentan mayores niveles de *flow* (Mesurado 2007).

El *flow* es un constructo multidimensional (Jackson y Marsh 1996; Mesurado 1998) integrado tanto por componentes cognitivos como afectivos (Luna, Peracchio y DeJuan 2002). Las principales características que definen la situación de *flow*, según Csikszentmihalyi (1997, 1998) son:

- *Metas claras a cada paso del camino*. En el estado de *flow* siempre se sabe lo que debe ser hecho. Esta claridad



- en las metas permite operacionalizar satisfactoriamente la consecución de las mismas.
- *Feedback inmediato a las propias acciones.* En un estado de *flow* se sabe cuán bien se está realizando la tarea. Aquellos individuos que continúan haciendo un trabajo creativo, aunque su entorno sea indiferente, son evidentemente personas que pueden darse retroalimentación a sí mismas. Esto ocurre porque son personalidades que “consiguen interiorizar los criterios de juicio del ámbito hasta el punto de que pueden darse a sí mismos información sobre el resultado de lo que están haciendo sin tener que esperar a oír a los expertos” (Csikszentmihalyi 1998)
 - *Actividad y conciencia están unidas.* En el estado de *flow* la concentración está enfocada en la tarea. Se requiere una mente unificada para el ajuste cercano entre los desafíos y las destrezas, y esto se hace posible por la claridad de las metas y un constante *feedback*.
 - *Las distracciones quedan excluidas de la conciencia.* Las personas prestan mayor atención sólo a lo que es relevante aquí y ahora. El *flow* es el resultado de la concentración intensa en el presente, la cual alivia de los temores usuales que causan depresión y ansiedad en la vida diaria. Las distracciones interrumpen el estado de experiencia óptima.
 - *No hay miedo al fracaso.* En la experiencia óptima, se está demasiado absorto como para preocuparse por el fracaso. Se sabe lo que debe ser hecho y se reconoce la posesión de las destrezas adecuadas a los desafíos.
 - *La autoconciencia disminuye.* Al estar muy implicado en la actividad la atención deja de centrarse en sí mismo para posarse en la tarea que se realiza. “En la vida cotidiana, estamos siempre controlando la apariencia que presentamos ante otras personas; estamos atentos a defendernos de potenciales ofensas y deseosos de causar una impresión favorable. Por lo general esta conciencia del yo es una carga. En el *flow* estamos demasiado absortos en lo que estamos haciendo para preocuparnos de proteger al ego” (Csikszentmihalyi 1998). Una vez que concluye el estado de *flow* emerge un auto-concepto más fuerte, porque se descubre que se ha tenido éxito en superar una dificultad desafiante. Los actos de auto olvido (es decir, cuando dejamos de centrar la atención en nosotros mismos para ponerla en la actividad) hace que el Yo se expanda (Csikszentmihalyi 1998), haciendo que la persona experimente una auto-realización más intensa.
 - *El sentido del tiempo queda distorsionado.* Generalmente, la persona que experimenta el estado de *flow* se olvida del tiempo, y las horas pueden pasar en lo que parecen ser unos pocos minutos o los minutos como si fueran horas. El sentido del tiempo va a depender de lo que se está haciendo. Por ejemplo, al deportista le parecerá que la prueba dura menos y se hace más corta, disminuyendo por tanto la sensación de fatiga. Sin embargo, un deportista que practique una modalidad deportiva de corta duración o que necesite de movimientos muy rápidos para conseguir eficacia, necesitará percibir que el tiempo pasa mucho más lento que en la realidad (García Calvo, Jiménez Ruiz, Santos-Rosas Ruano, Vaíllo y Cervelló Gimeno 2008).
 - *Equilibrio entre los desafíos y las habilidades.* Esta es considerada la característica más importante de la experiencia óptima. En la experiencia óptima, la persona siente que sus habilidades son adecuadas para las oportunidades de acción. Pero si el desafío se presenta como insuperable, surge un sentimiento de frustración en vez de placer. El estado de *flow* puede ser representado como un *canal* sobre un esquema de desafío vs. habilidad, separando los estados de aburrimiento y ansiedad. La calidad de la experiencia es dinámica: si el desafío de la tarea disminuye podría convertirse en aburrido; si el desafío aumenta y las habilidades no mejoran para hacer frente al desafío, podría entrar en un estado de ansiedad.

La atención y la concentración son unos de los componentes claves del *flow*. Las investigaciones sobre experiencia óptima consideran una directa relación entre la atención focalizada y el *flow*. El estado de experiencia óptima puede ser experimentado por cualquier persona independientemente de la edad, sexo, cultura o situación económica. Los autores sostienen que es un fenómeno universal, aún cuando las actividades que llevan a esa experiencia puedan ser muy diferentes, debido a la influencia cultural. Algunas investigaciones realizadas por Delle Fave, Bassi y Massimini (2003) en gitanos nómades en Europa refieren que el 80% de los participantes de su investigación reconocieron haber experimentado experiencia óptima. Otros estudios realizados en docentes y médicos italianos identificaron en sus participantes la misma proporción de *flow* que en los estudios de gitanos nómades (Delle Fave, Massimini y Bassi 2011). Por otro lado, estudios realizados en niños en Argentina mostraron porcentajes similares (Mesurado y Richaud 2014).

Csikszentmihalyi (1998) reconoce que es posible que existan algunos facilitadores de dicha experiencia, tales como la sociedad, buenas relaciones familiares (Rathunde, 1998; Mesurado y Richaud 2012) y el tipo de personalidad, (personalidad autotélica) (Csikszentmihalyi 1998; Mesurado y Richaud 2012).



Asimismo, abundantes investigaciones muestran que este tipo de experiencia puede ser experimentada durante la realización de diferentes actividades tales como el deporte (Jackson y Marsh 1996), durante el trabajo (Moneta 2017; Rodríguez 2016), el estudio (Mesurado, Richaud y Mateo 2016), durante la realización de algún hobby o video juegos (Chen 2007) e incluso durante la realización de actividades de voluntariado (Mesurado y Richaud 2016).

Cabe destacar que este trabajo no abarca, ni agota todo el desarrollo de la psicología positiva sino que se centró en algunos de los aspectos fundamentales dejando otros también importantes de lado, como por ejemplo, el desarrollo de las organizaciones positivas y la aplicación e intervención en psicología positiva. Para el lector interesado en estas temáticas pueden consultarse los estudios de los siguientes autores vinculados al desarrollo de las organizaciones positivas: Kim S. Cameron, Marisa Salanova, María L. Lupano Perugini, y Alejandro C. Solano, entre otros. Para leer sobre aplicación e intervención en psicología positiva pueden consultarse estudios metaanalíticos desarrollados por Sin y Lyubomirsky (2009), Mazzucchelli et al. (2010) y Bolier et al. (2013).

4 Críticas a la psicología positiva [↑](#)

Si bien muchos autores han trabajado en pro de la psicología positiva y algunos de ellos y sus postulados fueron desarrollados en los puntos precedentes, a nuestro juicio, esta voz no estaría completa si se desconocieran las críticas de las cuales ha sido objeto la psicología positiva en estos años (ver Vázquez 2013; Pérez-Álvarez 2013).

Algunos autores sugieren que los postulados fundamentales de la psicología positiva no son nuevos sino que reeditan conceptos que ya han sido desarrollados por la psicología como, por ejemplo, la psicología humanista (Kristjánsson 2012) pero también toman postulados que son propios de movimientos religiosos o espirituales tales como ideas desarrolladas en la Biblia, el Corán, enseñanzas de Dalai Lama, etc. (Pérez-Álvarez 2012). Esto llevó a sugerir que la psicología positiva si bien pretende ser un conocimiento científico no logra serlo dado que propone postulados casi como si fuera una religión (Lazarus 2003a, 176). Los principios de la psicología positiva tales como ser positivos y pensar en positivo parecen más eslóganes que una ciencia sólidamente desarrollada (Pérez-Álvarez 2012). De hecho también se le critica que varios de los representantes principales de la psicología positiva, como son Seligman o Csikszentmihalyi, hayan desarrollado varios de sus conceptos fundamentales en libros de divulgación o de autoayuda (Cabanas y Sanchez 2012).

A pesar de que lo antes expuesto parecen opiniones más o menos fundamentadas, a nuestro juicio, una de las críticas más fuertes que ha recibido la psicología positiva ha sido desarrollada en un artículo del año 2003, publicado por un prestigioso investigador, el Dr. Richard Lazarus. Lazarus (2003b) identificará cuatro problemas fundamentales en la psicología positiva. La primera falencia de las investigaciones en psicología positiva será la de contar sólo con estudios transversales careciendo de estudios longitudinales que puedan brindar información más acertada sobre la dirección de la relación entre las variables en estudio (Lazarus 2003b, 96). Si bien esta crítica parece ser apropiada, es cierto también que fue hecha durante los primeros años de desarrollo de la psicología positiva, y estas falencias fueron revertiéndose en los años posteriores (por ejemplo ver estudios de Wood, Linley, Maltby, Kashdan y Hurling 2011; Wood, Maltby, Gillett, Linley y Joseph 2008). La segunda falencia indicada por Lazarus (2003b) es el problema de la valencia en las emociones, sostendrá que las conceptualizaciones sobre las emociones positivas propuestas por la psicología positiva son un enfoque demasiado simple, dado que a cualquier emoción se le asigna automáticamente una de las dos valencias, positivas o negativas, sin una base adecuada en la medición de la emoción. Las llamadas emociones positivas se agrupan juntas y se comparan con las llamadas emociones negativas cuando en realidad son dos valencias de la misma emoción. La tercera falencia que indica Lazarus (2003b) es el problema de las diferencias individuales que no siempre son tenidas en cuenta en las investigaciones en psicología positiva. Dicho en otras palabras, varios estudios comparan las diferencias de grupos en estudio pero no los cambios en una persona controlando las diferencias individuales que podrían aparecer. Por último, la cuarta falencia indicada por Lazarus (2003b) es el problema de la medición de las emociones; en general en los estudios se utilizan autoinformes realizados en un único tiempo por los participantes y estos son inadecuados para el propósito de proporcionar descripciones precisas y completas del flujo de emociones que se han experimentado o se muestran.



5 Bibliografía [↑](#)

- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S. y Wood, A. M. 2006. "Positive psychology: Past, present, and (possible) future". *The Journal of Positive Psychology* 1(1): 3-16.
- Allport, G.W. 1961. *Pattern and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. y Bohlmeijer, E. 2013. "Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies". *BMC public health* 13(1): 119.
- Bühler, C. 1935. "The curve of life as studied in biographies". *Journal of Applied Psychology* 19(4): 405-409.
- Cabanas, E. y Sánchez, J. C. 2012. "Las raíces de la psicología positiva". *Papeles del Psicólogo* 33(3): 172-182.
- Castro Solano, A. (Ed.). 2014. *Positive Psychology in Latin America*. Dordrecht: Springer.
- Chen, J. 2007. "Flow in games (and everything else)". *Communications of the ACM* 50(4): 31-34.
- Csikszentmihalyi, M. 1998. *Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. 1998. *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. 1997. "Felicidad y creatividad". *TheFuturist*: 8-12.
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. 1998. *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. y Seligman, M. E. 2005. "Shared virtue: the convergence of valued human strengths across culture and history". *Review of general psychology* 9(3): 203-213.
- Delle-Fave, A., Bassi, M. y Massimini, F. 2003. "Coping with Boundaries: The Quality of Daily Experience of Rom Nomads in Europe". *PsycholDevSoc J* 15: 87-102.
- DelleFave, A., Massimini, F. y Bassi, M. 2011. *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth* (Vol. 2). Springer Science & Business Media.
- Diener, E., Suh, E. y Oishi, S. 1997. "Recent findings on subjective well-being". *Indian journal of clinical psychology* 24: 25-41.
- Diener E, Suh, E. M., Lucas, R. E. y Smith, H. L. 1999. "Subjective well-being: Three decades of progress". *Psychological Bulletin* 125(2): 276-302.
- Duchenne, G. 1990. *The Mechanism of Human Facial Expression*. New York: Cambridge University Press.
- Ekman, P., Davidson, R.J. y Friesen, W.V. 1990. "The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology II". *Journal of Personality and Social Psychology* 58: 342-353.
- Erikson, E.H. 1959. "Identity and the life cycle: selected papers". *Psychological Issues* 1: 1-171.
- García Calvo, T., Jiménez Ruiz, R., Santos-Rosas Ruano, F. J., Vaíllo, R.R. y Cervelló Gimeno, E. 2008. "Psychometric properties of Spanish versión of the Flow State Scale". *Spanish Journal of Psychology* 11(2): 660-9.
- Góngora, V. C. y Castro Solano, A. 2017. "Assessment of the Mental Health Continuum in a Sample of Argentinean Adults". *Psychology* 8(3): 303-318.
- Jackson, S.A y Marsh, H. W. 1996. "Development and validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale". *Journal of Sport & Exercise Psychology* 18(1): 17-35.



- Jahoda, M. 1958. *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- James, W. 1902. *The Varieties of Religious Experience*. Editado por F. Bowers. Cambridge: Harvard University Press.
- Jung, C.G. 1933. *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Frankl, V.E. 1959. "The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy". *Journal of Individual Psychology* 15(2): 157-165.
- Fredrickson, B.L. 2001. "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions". *American Psychologist* 56: 218-226.
- Fredrickson, B.L. 1998. "What good are positive emotions?" *Review of General Psychology* 2: 300-319.
- Fredrickson, B. L. 2003. "The value of positive emotions". *American scientist* 91(4): 330-335.
- Fredrickson, B. L. y Joiner, T. 2002. "Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being". *Psychological science* 13(2): 172-175.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. y Larkin, G. R. 2003. "What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001". *Journal of personality and social psychology* 84(2): 365-376.
- Keyes, C. L. 2013. "Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan". En *Mental well-being* (pp. 3-28). Netherlands: Springer.
- Keyes, C. L. 2006. "Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing?" *American journal of orthopsychiatry* 76(3): 395-402.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. y Ryff, C. D. 2002. "Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions". *Journal of personality and social psychology* 82(6): 1007-1022.
- Korman, A. K., Greenhaus, J. H. y Badin, I. J. 1977. "Personnel attitudes and motivation". *Annual Review of Psychology* 28(1): 175-196.
- Kristjansson, K. 2012. "Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles?" *Educational Psychologist* 47: 86-105.
- Lazarus, R. S. (2003a). The Lazarus manifesto for positive psychology and psychology in general. *Psychological Inquiry*, 14, 173-189.
- Lazarus, R. S. 2003b. "Does the positive psychology movement have legs?" *Psychological Inquiry* 14: 93-109.
- Luna, D., Peracchio, L.A. y De Juan, M.D. 2003. "Cross-Cultural and Cognitive Aspects of Web Site Navigation". *Journal of the Academy of Marketing Science* 30: 397-410.
- Mariñelarena-Dondena, L. 2012. "Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica". *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad* 12: 9-22.
- Maslow, A. 1968. *Toward a psychology of being*. New York: John.
- Maslow, A. 1969. *Maslow and self actualization*. Orange, CA: Psychological Films.
- Maslow, A. 1970. *Motivation and personality* (2a. ed). New York: Harper & Row.
- Maslow A. 2007. *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Barcelona: Kairós.



- Mazzucchelli, T.G. y Kane, R.T. 2010. "Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis". *Journal of Positive Psychology* 5: 105-121.
- Mesurado, B. 2007. "Calidad de la experiencia, autoconciencia y voluntad en las actividades intrínsecamente motivantes". En *Avances en Investigación en Ciencias del Comportamiento en Argentina*, editado por M. C. Richaud de Minzi y M. Ison, Tomo II, 669-688. Mendoza: Editorial de la Universidad del Aconcagua.
- Mesurado, B. y Richaud, M. C. 2013. "Child's personality and perception of parental relationship as correlates of optimal experience". *Journal of Happiness Studies* 14(1): 199-214.
- Mesurado, B. y Richaud, M. C. 2016. "The Relationship between Parental Variables, Empathy and Prosocial-Flow with Prosocial Behavior toward Strangers, Friends, and Family". *Journal of Happiness Studies* 1-18.
- Moneta, G. B. 2017. "Validation of the short flow in work scale (SFWS)". *Personality and Individual Differences* 109: 83-88.
- Morandi, A. y Narayanan Nambi, A. N. 2013. *An integrated view of health and well-being*. Dordrecht: Springer.
- Neugarten, B.L. 1973. "Personality change in late life: a developmental perspective". En *The Psychology of Adult Development and Aging*, editado por C. Eisendorfer y M. P. Lawton, 311-335. Washington: American Psychological Association.
- Park, N. y Peterson, C. 2009. "Character strengths: Research and practice". *Journal of college and character* 10(4).
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. E. 2004. "Strengths of character and well-being". *Journal of social and Clinical Psychology* 23(5): 603-619.
- Pavot, W. y Diener, E. 1993. "Review of the satisfaction with life scale". *Psychological assessment* 5(2): 164-172.
- Pérez-Álvarez, M. 2012. "La psicología positiva: magia simpática". *Papeles del Psicólogo* 33(3): 183-201.
- Pérez-Álvarez, M. 2013. "La psicología positiva y sus amigos: en evidencia". *Papeles del Psicólogo* 34(3): 208-226.
- Perugini, M. L. L., de la Iglesia, G., Solano, A. C. y Keyes, C. L. M. 2017. "The Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in the Argentinean Context: Confirmatory Factor Analysis and Measurement Invariance". *Europe's Journal of Psychology* 13(1): 93-108.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. 2004. *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford: Oxford University Press.
- Ravizza K. 1977. "Peak Experiences in Sport". *Journal of Humanistic Psychology* 17: 35-40.
- 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(6): 1069-1081.
- Ryff, C. D. 2013. "Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia". *Psychotherapy and psychosomatics* 83(1): 10-28.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. 2001. "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being". *Annual review of psychology*, 52(1): 141-166.
- Ryff, C. D. y Keyes, C. L. M. 1995. "The structure of psychological well-being revisited". *Journal of personality and social psychology* 69(4): 719-727.
- Ryff, C.D. y Singer, B.H. 2008. "Know Thyself and Become What You Are: An Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being". *Journal of Happiness Studies* 9:13-39.



Rogers, Carl. 1961. *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Rogers, C. 1959. "A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client centered framework". En *Psychology: A study of a science* (Vol.3), editado por S. Koch. Nueva York: McGraw-Hill.

Seligman, M. E. 2011. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

Seligman, M. E., Parks, A. C. y Steen, T. 2004. "A balanced psychology and a full life". *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 1379-1382.

Sin, N.L. y Lyubomirsky, S. 2009. "Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta analysis". *Journal of Clinical Psychology* 65: 467-48.

Vázquez, C. 2013. "La psicología positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica". *Papeles del psicólogo* 34(2): 91-115.

Venning, A., Wilson, A., Kettler, L. y Elliott, J. 2013. "Mental health among youth in South Australia: A survey of flourishing, languishing, struggling, and floundering". *Australian Psychologist* 48(4): 299-310.

Wissing, M. P. 2013. *Well-being research in South Africa*. Dordrecht: Springer.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B. y Hurling, R. 2011. "Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire". *Personality and Individual Differences* 50(1): 15-19.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. y Joseph, S. 2008. "The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies". *Journal of Research in Personality* 42: 854-871.

6 Cómo Citar [↑](#)

Mesurado, Belén. 2017. "Psicología positiva". En *Diccionario Interdisciplinar Austral*, editado por Claudia E. Vanney, Ignacio Silva y Juan F. Franck. URL=http://dia.austral.edu.ar/Psicología_positiva

7 Derechos de autor [↑](#)

DERECHOS RESERVADOS Diccionario Interdisciplinar Austral © Instituto de Filosofía - Universidad Austral - Claudia E. Vanney - 2017.

ISSN: 2524-941X