

# LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Castro Liñán, Gerardo<sup>22</sup>

Universidad César Vallejo

## RESUMEN

*En el presente artículo se revisa la literatura sobre psicología positiva, un enfoque de la psicología que pretende darle un balance a la psicología, desde una perspectiva positiva. Se presenta la crítica que hace de la psicología tradicional, sus antecedentes, su nacimiento, su propuesta y su campo de estudio.*

*Palabras claves: psicología positiva, enfoques psicológicos, historia de la psicología, crítica psicológica.*

## POSITIVE PSYCHOLOGY

### ABSTRACT

*The literature on Positive psychology – which aims to give an unbiased view of psychology-is reviewed. The critiques of traditional psychology, suggesting that is focused on pathology, are reviewed.*

*Precedents in the history of ideas and psychology are shown, along with the proposed field of study.*

*Key words: Positive psychology, psychological focii, History of Psychology, Critiques of psychology.*

## DIE POSITIVE PSYCHOLOGIE

### ZUSAMMENFASSUNG

*In diesem Artikel wird die Literatur auf positiver Psychologie studiert, eine Annäherung der Psychologie, daß sie versucht, eine Balance zur Psychologie, von einer positiven Perspektive zu geben. Es werden die traditionelle Psychologie, ihre Vorgeschichte, ihr Geburt, ihr Vorschlag und Studiumsgebiet kritisiert.*

*Schlüsselwörter: positive Psychologie, psychologische Gesichtspunkte , Geschichte der Psychologie, psychologische Kritik.*

---

<sup>22</sup> Docente de la Universidad César Vallejo. Correo electrónico: psi\_gerardo@yahoo.es

## Crítica histórica a la psicología tradicional

Las investigaciones y el desarrollo teórico que han dominado a la psicología, por mucho tiempo se han centrado en torno a las emociones negativas, la enfermedad mental y la debilidad humana. Esto generó un sesgo hacia lo patológico, de modo que psicología es casi sinónimo de psicopatología o psicoterapia. (Peterson Christopher, 2006) Se desarrollaron teorías que explican la personalidad humana, tomando como modelo la personalidad subnormal. Esta tendencia se debió a la influencia de la Segunda Guerra Mundial, período en el que la psicología se focalizó en la curación y el tratamiento de estos problemas bajo el modelo biomédico imperante en esa época. (Seligman, 1999). Peterson afirma que, de esta manera, sutilmente, "... las asunciones subyacentes de la psicología se desplazaron a abrazar un modelo de la naturaleza humana enferma. Las personas se vieron defectuosas y frágiles, heridas por un cruel entorno o una mala genética". (2006, p. 5). Salvo contadas excepciones todas las personas parecían estar llenas de conflictos inconscientes, de déficit de habilidades, de tendencias perversas más o menos reprimidas.

Sin embargo, durante mucho tiempo nadie se percató que estas partes oscuras eran, en la mayoría de las ocasiones, una parte pequeña en comparación con los aspectos positivos también presentes. Los psicólogos y psiquiatras habían sido entrenados sólo para ver lo negativo y lo disfuncional, y en consecuencia, muchos eran absolutamente incapaces de ver algún aspecto positivo en las personas a las que trataban.

En la actualidad la psicología todavía no logra un balance, y basta ver las publicaciones de revistas y editoriales

especializadas en psicología. Rand & Zinder (2003) encontraron este sesgo en investigaciones, desde 1872, recogidas en PsycINFO. Constataron que la proporción entre temas negativos y temas positivos es de 2 a 1.

## Nacimiento de la psicología positiva

La psicología positiva propone que es tiempo de corregir este desbalance y es tiempo de cambiar las asunciones imperantes del "modelo enfermo". (Maddux, 2002) De esta manera surge, como un campo de investigación y como un enfoque de la psicología, la denominada "Psicología Positiva", denominación aparecida por primera vez en un artículo de la revista de la APA, (Seligman, 1998) y fue relanzada por Seligman en la conferencia inaugural para su periodo presidencial de la American Psychological Association, en 1999 (Seligman, 1999). Allí se la define como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades. (Seligman, 2002; Seligman. & Csikszentmihalyi 2000).

## Antecedentes

La psicología positiva no reclama haber inventado nociones de felicidad y bienestar. Reconoce que unas centurias atrás fueron temas de interés de figuras religiosas y teológicas como Jesús, San Agustín y Tomas de Aquino, entre otros, quienes plantearon profundas preguntas acerca del significado de la buena vida.

Hoy la psicología positiva también enfatiza una vida con significado y afirma que esto puede ser encontrado en ambos propósitos: espiritual y secular. De este modo, la psicología positiva coloca a la psicología de la religión en un lugar central

raramente ocupado en la historia de la disciplina. (Emons & Paloutzian, 2003).

Dentro de la historia de la psicología reconoce al humanismo, con Rogers (1951) y Maslow (1970); las visiones utópicas en educación como las de Nelly (1960); programas de prevención primaria basadas en bienestar y programas de promoción, como los pioneros desarrollados por Albee (1982) y Cowen (1994); trabajos por Bandura (1989) y otros sobre agencia y eficacia humana; estudios de superdotados (Gardner, 1983; Sternberg, 1985); y estudios de la calidad de vida entre pacientes médicos y psiquiátricos que van más lejos de focalizarse en sus síntomas y enfermedades. (Levitt, Hogan, & Bucosky, 1990)

Aunque se les podría asociar con el humanismo, o etiquetar como un neohumanismo, Seligman & Csikszentmihalyi (2000) se han esforzado por distanciarse de este, basándose en dos argumentos. Primero, que la psicología positiva reconoce lo bueno y lo malo de las personas, como algo genuino; mientras que la mayoría de humanistas consideran que la persona es inherentemente buena. En segundo lugar, la psicología positiva está íntimamente comprometida con el método científico, mientras que los humanistas, a menudo, son escépticos de la ciencia y de su habilidad para estudiar al ser humano.

## **Campo de estudio**

Dentro del trasfondo de la psicología positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), existe una amplia variedad de tópicos relacionados con el escribir y entender la buena vida. Podemos analizar el campo dentro de tres tópicos: a) experiencias subjetivas positivas (felicidad, placer, gratificación, realización), b) rasgos individuales positivos (fortaleza de carácter, optimismo, humor, talentos,

intereses, valores), y c) instituciones positivas (familias, escuelas, negocios, comunidades y sociedades). Una premisa está implícita aquí: Instituciones positivas facilitan el desarrollo y la manifestación de rasgos, que permiten las experiencias subjetivas positivas. (Park & Peterson, 2003)

## **Reflexiones finales**

La psicología positiva brinda un gran aporte a la psicología, porque pretende poner un balance ante el predominio del enfoque patológico de la persona. Resalta de la psicología intuitiva popular, la felicidad y el optimismo, como temas a ser estudiados por la psicología académica y científica. Por eso esperamos que este enfoque continúe estimulando investigaciones que contribuyan a desarrollar la psicología, con una visión más integral del ser humano, mirando hacia sus fortalezas y oportunidades. Que mediante este enfoque se pueda conocer cada vez más el potencial del ser humano y que, nos permita encontrar herramientas frescas para desarrollarlo; y a los profesionales de la salud mental, que les guíe a mirar no sólo el lado patológico de las personas, sino sobre todo, su potencial.

## REFERENCIAS

- Aspinwall G. and Staudinger U. (2003) A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology. Washington, DC: American Psychological Association.
- Maddux, J.E. (2002). Stopping the “madness”. en C.R. Snyder & S.L. Lopez (Eds.), *Hand-book of positive psychology* (pp. 13-25). New York: Oxford University Press.
- Park, N., & Peterson, C. (2003) Virtues and organizations. In K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R.E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship : Foundations of a new discipline* (pp.33-47). San Francisco: Berett-Koehler.
- Peterson, C. (2006) A primer in Positive Psychology Oxford University Press
- P. Alex Linley and Stephen (2004) *Joseph Positive Psychology in Practice* ed. Wiley
- Rand, K.L. y Snyder, C.R. (2003). A reply to Dr. Lazarus, the evocator emeritus. *Psychological Inquiry*, 14, 148-153.
- Seligman, M.E.P. (1998). Positive social science. *APA Monitor Online*, 29 (4) Documento visto en <http://www.apa.org/monitor/apr98/pres.html>. Visto en 30-11-2003.
- Seligman, M.E.P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.