

## **COMENTARIO DE LIBRO: “FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA POSITIVA”**

---

**Castro Solano, A.** (Comp.) (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós. ISBN: 978-950-12-6090-8. 240 páginas.

**Autor:** Luciana Mariñelarena-Dondena

**Filiación:** Becaria Interna de Postgrado Tipo I del CONICET – Universidad Nacional de San Luis.

**E-mail:** [lucianamd.psico@gmail.com](mailto:lucianamd.psico@gmail.com)

A finales del siglo XX, en el contexto de la psicología norteamericana, surge el movimiento de la Psicología Positiva. Esta corriente impulsada por Martin Seligman tuvo como misión inicial enfatizar el interés hacia una psicología más positiva. En el marco de su teoría de la felicidad se destacan tres objetivos específicos: el estudio de las emociones positivas, los rasgos individuales positivos (virtudes y fortalezas del carácter) y las instituciones que promueven los dos primeros (Seligman, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En otras palabras, la Psicología Positiva promueve la investigación sobre las cualidades positivas que todos los seres humanos poseen y cómo potenciarlas mediante intervenciones basadas en evidencia empírica (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Desde entonces, la Psicología Positiva ha experimentado un permanente y sostenido crecimiento. En los últimos años, tal crecimiento se ha visto reflejado en la realización de congresos y seminarios específicos, la edición de numerosos libros y publicaciones especializadas sobre el tema. Al mismo tiempo, interesa destacar dos de los principales aportes del movimiento. En primer lugar, la consolidación y difusión del interés por los aspectos positivos del psiquismo humano dentro de la comunidad científica y del público en general. En segundo lugar, ha logrado nuclear las corrientes e investigaciones previas centradas en el bienestar psíquico (Gancedo, 2008a, 2008b; Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006).

Tal estado de cosas, no tardó en impactar en nuestro país. En la Argentina, la Psicología Positiva fue tempranamente recepcionada de la mano de María Martina Casullo, quien fuera Profesora de la Universidad de Buenos Aires, Investigadora Principal del CONICET y Directora del Doctorado en Psicología de la Universidad de Palermo (Mariñelarena-Dondena, 2010). Poco tiempo antes de su

prematura partida en el año 2008, compiló el libro *Prácticas en Psicología Positiva*. Este texto fue elaborado gracias a la participación de investigadores y académicos de Argentina, España, México y Chile. En el mismo se dan cita una serie de ensayos que tienen como eje central el estudio de las variables positivas o salugénicas de la personalidad. Cabe recordar que ya en el año 2000, Casullo definía a la *psicología salugénica o positiva* como *un nuevo paradigma de reflexión teórica y metodológica* inscripta dentro del enfoque salugénico en psicología (Gancedo, 2008a). En el libro se desarrollan las siguientes temáticas: historia de la Psicología Positiva, la capacidad para perdonar, las relaciones sustentables y el amor, la autoestima, el sentido del humor, la sabiduría, la resiliencia y el crecimiento personal, los valores humanos, la empatía y la conducta prosocial, la religión y la espiritualidad, las diversas formas de la inteligencia humana.

El texto que aquí presentamos, *Fundamentos de Psicología Positiva* fue publicado por la Editorial Paidós en el año 2010. El compilador del libro, Alejandro Castro Solano, es Doctor en Psicología egresado de la Universidad Complutense de Madrid, Profesor de la Universidad de Buenos Aires, Director del Doctorado en Psicología de la Universidad de Palermo y Miembro del Consejo Directivo de la *International Positive Psychology Association* (IPPA).

El libro está constituido por siete capítulos que abarcan las temáticas más importantes de este campo del conocimiento.

Los tres primeros capítulos fueron escritos por Alejandro Castro Solano. En el primero, introduce al lector en los ejes centrales de la Psicología Positiva realizando un breve recorrido por la historia del movimiento y analizando las bases filosóficas del mismo. Desarrolla las vías de acceso para una vida plena propuestas por Martin Seligman en su teoría de la felicidad. Estas tres rutas serían: en primer término, las emociones positivas o *vida placentera*; en segundo término, la *vida comprometida* producto de utilizar nuestras fortalezas personales con el propósito de alcanzar el estado de *flow*; y finalmente, la *vida con significado* entendida como la búsqueda de sentido en un contexto global más amplio que generalmente se da a través de las instituciones positivas. También aborda el tema de las intervenciones positivas en los diferentes campos del quehacer profesional del psicólogo (el ámbito clínico, educativo y laboral), enfatizando la necesidad de la complementariedad de enfoques considerando así tanto las situaciones problema o conflictos como los aspectos salugénicos. Finalmente, analiza el posible futuro de la Psicología Positiva señalando que el mismo podría consistir en la disolución del movimiento quedando integrada en la corriente principal de la psicología.

En el capítulo 2, el autor se centra en el estudio del bienestar psicológico. Define dicho constructo como la evaluación cognitiva que las personas realizan sobre cómo les fue o cómo les está yendo en el transcurso de sus vidas. Describe los principales modelos teóricos del bienestar, entre ellos: las teorías universalistas o téticas, los modelos situacionales (*bottom up*) versus los modelos personológicos (*top down*), las teorías de la adaptación, las teorías de las discrepancias y, por último, las concepciones modernas sobre el bienestar (el estado de *flow*). Revisa los instrumentos más utilizados en el campo de la evaluación del bienestar así como también los programas de intervención tendientes a incrementar el nivel de bienestar de las personas. Finalmente, plantea que uno de los desafíos en este campo consistiría en formular una teoría unificadora que permita integrar el constructo del bienestar psicológico junto con los otros conceptos centrales de la Psicología Positiva.

En el tercer capítulo, Castro Solano indaga el tema de las emociones positivas destacando que las mismas traen aparejados los siguientes beneficios: las personas tienen un estado de ánimo placentero en el presente, obtienen mejores recursos psicológicos para el futuro, están más abiertas a nuevas ideas, encuentran mejores soluciones frente a los problemas que se les presentan, tienen relaciones sociales más satisfactorias y una mejor salud física. En esa dirección, hace hincapié en la *teoría de la ampliación y construcción* propuesta por Bárbara Fredrickson. Esta autora sostiene que las emociones positivas amplían los repertorios de pensamiento y acción, esto les permite a las personas construir una reserva de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales que podrán utilizar en el futuro también bajo otros estados emocionales. Asimismo, desarrolla la propuesta de Martin Seligman según la cual podemos alcanzar la felicidad experimentando emociones positivas en tres momentos temporales: pasado, presente y futuro.

En el capítulo 4, Graciela Tonon de Toscano se aboca al tema de la calidad de vida desde una mirada multidimensional, revisando el origen y la evolución del concepto desde las propuestas de Arthur Pigou en la década de 1920 hasta la fundación de la primera red de investigación formal dedicada al estudio de la calidad de vida: la *International Society for Quality-of-Life Studies* (ISQOLS). En la actualidad la calidad de vida constituye un constructo multidimensional que remite tanto al entorno material (bienestar social) como al entorno psicosocial (bienestar psicológico). Sostiene que la calidad de vida brinda la posibilidad de trabajar desde las potencialidades de los sujetos, con un anclaje comunitario que a la vez incluye el análisis del contexto socio-político. Finalmente identifica las relaciones existentes entre este concepto y la Psicología Positiva.

En el quinto capítulo, Alejandro Cosentino se refiere al segundo pilar de la Psicología Positiva, es decir, los rasgos individuales positivos que componen el buen carácter. En esta dirección, analiza la clasificación de virtudes y fortalezas del carácter planteada por Peterson y Seligman en el año 2004. Estos autores propusieron una lista de 24 fortalezas del carácter mediante las cuales se alcanzan y/o manifiestan las seis virtudes nucleares: *Coraje* (valentía, persistencia, integridad y vitalidad), *Justicia* (ciudadanía, liderazgo e imparcialidad), *Humanidad* (amor, bondad e inteligencia social), *Sabiduría y Conocimiento* (perspectiva, apertura mental, amor por el saber, curiosidad y creatividad), *Templanza* (clemencia y misericordia, humildad-modestia, prudencia y autorregulación) y *Trascendencia* (apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad). También analiza los instrumentos que permiten evaluar estos rasgos positivos, entre ellos: el *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS) de Peterson y Seligman; el Inventario de Virtudes y Fortalezas del Carácter, desarrollado en Argentina por Alejandro Cosentino y Alejandro Castro Solano.

En el capítulo 6, Alicia Omar indaga sobre un nuevo enfoque en la gestión de los recursos humanos en el lugar de trabajo: las organizaciones positivas o Psicología Organizacional Positiva. Con este fin, analiza en profundidad los siete constructos psicológicos positivos que han sido incluidos dentro de este corpus de conocimiento: identificación con la empresa, justicia organizacional, comportamiento de ciudadanía organizacional, confianza en la empresa, compromiso organizacional, satisfacción laboral y capital psicológico. Luego destaca algunas de las contribuciones locales, efectuadas desde el año 2001, al desarrollo de la Psicología Organizacional Positiva.

En el séptimo capítulo, Margarita Tarragona Sáez propone cuatro formas de incorporar los avances de la Psicología Positiva a la psicoterapia. En primer lugar, la Psicología Positiva como una orientación general de trabajo: la misma implicaría centrar los esfuerzos en explorar y promover las áreas que se asocian con la felicidad y la buena vida. En segundo lugar, la Psicología Positiva como fuente de información e inspiración para la psicoterapia, es decir, que desde un abordaje psicoeducativo el terapeuta le brinda al consultante información proveniente de los resultados de las investigaciones en este campo. En tercer lugar, las intervenciones positivas, entendidas como aquellos ejercicios diseñados para promover el bienestar que han sido validados empíricamente. Por último, la Psicología Positiva como una forma de biblioterapia o autoayuda acompañada utilizando los libros de divulgación escritos por los autores más destacados del movimiento.

Este texto compilado por Alejandro Castro Solano ofrece una introducción completa y actualizada a la Psicología Positiva, abordando en cada uno de sus capítulos las temáticas principales y los resultados de las investigaciones realizadas en este campo del conocimiento. Cabe esperar que en poco tiempo se convierta en un libro de referencia para todos aquellos investigadores, profesionales y miembros del público en general interesados en el tema.