





# Psicología positiva

---

...

***Avances en el  
sustento científico***

**Compiladoras**

---

*Yenny Salamanca-Camargo  
Constanza Londoño Pérez*



**Uptc<sup>®</sup>**

Universidad Pedagógica y  
Tecnológica de Colombia  
VIGILADA MINEDUCACION





# Psicología positiva

---

...

**Avances en el  
sustento científico**

**Compiladoras**

---

*Yenny Salamanca-Camargo  
Constanza Londoño Pérez*



**ENFOQUE:** *INVESTIGACIÓN*  
**ÁREA OCDE:** CIENCIAS SOCIALES  
Sub Área: Psicología  
Colección: Salud, Universidad y Sociedad.

Psicología Positiva: Avances en el Sustento Científico  
Positive Psychology: Advances in Scientific Support  
Primera Edición, 2024

© Yenny Salamanca Camargo, 2024  
© Constanza Londoño Pérez, 2024  
© Tania Alexandra Rojas Gélvez, 2024  
© Daniela Zamora-Acosta, 2024  
© Dayanne Nathale Tovar Gamboa, 2024  
© Elizabeth López Pita, 2024  
© Magda Evelyn Mendivelso Díaz, 2024  
© Daniel Felipe Niño Suárez, 2024  
© Soraida Salcedo Santos, 2024  
© Diana Patricia Caicedo Navarro, 2024  
© Carla María Zapata Rueda, 2024  
© Pedro Alexis Mojica Gómez, 2024  
© María Fernanda Durón Ramos, 2024  
© Javier Humberto Parra Pulido, 2024  
© Edgardo Chacón Andrade, 2024  
© Sandra Milena Alvarán López, 2024  
© Ana Milena Velásquez Ángel, 2024  
© Mar Valero Valero, 2024  
© Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, 2024

ISBN (PDF) 978-958-660-923-4

Hecho en Colombia - Made in Colombia

Psicología Positiva: Avances en el Sustento Científico/Positive Psychology: Advances in Scientific Support/Salamanca-Camargo, Yenny; Londoño Pérez, Constanza. Tunja: Editorial UPTC, 2024. 218 p.

ISBN (PDF) 978-958-660-923-4

Incluye referencias bibliográficas.

1. Psicología Positiva. 2. Optimismo 3. Calidad de Vida. 4. Condiciones Psicológicas Óptimas. 5. Fortalezas Psicológicas. 6. Bienestar. 7. Investigación y Desarrollo.  
(Dewey 150) (JMAP PSICOLOGÍA POSITIVA)

**Rector, UPTC**

Enrique Vera López

**Comité Editorial**

Carlos Mauricio Moreno Téllez  
Vicerrector de Investigación y Extensión

Yolanda Torres Pérez  
Directora de Investigaciones

Bertha Ramos Holguín  
Delegada Vicerrectoría Académica

Martín Orlando Pulido Medellín  
Representante Área Ciencias Agrícolas

Yolima Bolívar Suárez  
Representante Área Ciencias Médicas y de la Salud

Nelsy Rocío González Gutiérrez  
Representante Área Ciencias Naturales

Olga Yanet Acuña Rodríguez  
Representante Área Ciencias Sociales

Juan Guillermo Díaz Bernal  
Representante Área Humanidades

Pilar Jovanna Holguín Tovar  
Representante Área Artes

Edgar Nelson López López  
Representante Área Ingeniería y Tecnología

Juan Sebastián González Sanabria  
Representante Grupos de Investigación

**Editor**

Óscar Pulido Cortés

**Subcomité especializado de evaluación de obras de la Facultad de Ciencias de la Salud**

Ph. D. Ludy Alexandra Vargas Torres

Ph. D. Fred Gustavo Manrique Abril

Ph. D. Giomar Maritza Herrera Amaya

Ph. D. Bibiana Matilde Bernal Gómez

**Corrección de Estilo**

Ana María Castillo Montaña

**Diseño y Diagramación**

Búhos Editores Ltda.

Calle 57 No. 9 – 36

314 411 5024

Tunja – Boyacá – Colombia

Libro resultado de investigación .

Citar este libro / Cite this book

Salamanca-Camargo, Y., Londoño, C (Comps) (2024). *Psicología Positiva: Avances en el Sustento Científico*.  
Editorial UPTC. doi.org/10.19053/uptc.9789586609234



Libro financiado por Subcomité especializado de evaluación de obras de la Facultad de Ciencias de la Salud. Se permite la reproducción parcial o total, con la autorización expresa de los titulares del derecho de autor. Este libro es registrado en Depósito Legal, según lo establecido en la Ley 44 de 1993, el Decreto 460 del 16 de marzo de 1995, el Decreto 2150 de 1995 y el Decreto 358 de 2000.

**Editorial UPTC**

La Colina, Bloque 7, Casa 5  
Avenida Central del Norte No. 39-115, Tunja, Boyacá  
comite.editorial@uptc.edu.co  
www.uptc.edu.co  
<https://editorial.uptc.edu.co>

# Resumen

La psicología positiva, ciencia derivada de la psicología, ha realizado un número importante de investigaciones con el fin de alcanzar un claro y sólido sustento empírico en torno a los rasgos individuales positivos, las experiencias subjetivas personales y en general las características óptimas de cada ser humano que hacen que vivir sea un proceso revitalizador, de crecimiento, esperanza, optimismo, creatividad, espiritualidad y resiliencia ante realidades complejas. Este libro presenta en sus tres primeros capítulos los avances de la psicología positiva, desde su desarrollo histórico, conceptual y de aplicación, sus aportes en los últimos años y el análisis sobre los instrumentos que evalúan aspectos psicológicos positivos y que cuentan con validación en la población colombiana; asimismo, los siguientes cuatro capítulos analizan la relación con variables como riesgo de suicidio, imagen corporal, enfermedad renal crónica y estrés; finalmente, el último capítulo aborda la proximidad entre la expresión artística de la emoción y la resiliencia óptima. Sin lugar a dudas, se presenta una compilación de estudios predominantemente de origen colombiano, con un claro interés por aportar al sustento científico de una nueva forma de concebir y actuar desde la psicología y la real cotidianidad propia del bienestar.

**Palabras clave:** psicología positiva, investigación, calidad de vida, condiciones psicológicas óptimas, fortalezas psicológicas.

# Abstract

Positive psychology, as a science derived from psychology, has conducted a significant amount of research that seeks to achieve a clear and solid empirical support around positive individual traits, personal subjective experiences and in general the optimal characteristics of each human being that makes living a revitalizing process of growth, hope, optimism, creativity, spirituality and resilience in the face of a complex reality. This book presents in its first three chapters the advances of positive psychology, from its historical, conceptual and application development, its contributions in recent years and the analysis of the instruments that evaluate positive psychological aspects and that have been validated in the Colombian population; likewise, the next four chapters analyze the relationship with variables such as suicide risk, body image, chronic kidney disease and stress; finally, last chapter addresses the proximity between the artistic expression of emotion and optimal resilience. Undoubtedly, this is a compilation of studies predominantly of Colombian origin, with a clear interest in contributing to the scientific support for a new way of conceiving and acting from psychology and the real everyday life of well-being.

**Keywords:** Psychology Positive, Research, Science Quality, Positive Individual Research, Psychological Strengths.



# Índice general

## Prólogo.

| *Diana María Agudelo Vélez*..... 15

## Introducción.

| *Yenny Salamanca-Camargo y Constanza Londoño Pérez*..... 21

## Capítulo 1.

| *Psicología positiva: conceptualización, desarrollo y aplicaciones, Yenny Salamanca-Camargo, Tania Alexandra Rojas-Gélvez y Daniela Zamora-Acosta*..... 27

## Capítulo 2.

| *Estudio bibliométrico sobre psicología positiva, 2015-2022, Yenny Salamanca-Camargo, Dayanne Nathale Tovar-Gamboa y Constanza Londoño Pérez*..... 61

## Capítulo 3.

| *Instrumentos y estrategias de evaluación de aspectos psicológicos positivos validados en población colombiana, Constanza Londoño Pérez, Elizabeth López Pita, Magda Evelyn Mendivelso Díaz*..... 77

## Capítulo 4.

| *Resiliencia y riesgo suicida en adolescentes residentes rurales escolarizados, Yenny Salamanca-Camargo, Daniel Felipe Niño-Suárez y Constanza Londoño Pérez*..... 101

## Capítulo 5.

| *Factores sociodemográficos. Índice de masa corporal y satisfacción con la imagen corporal asociados a la conducta sexual de jóvenes estudiantes universitarios, Soraida Salcedo Santos y Constanza Londoño Pérez*..... 127

### Capítulo 6.

El apoyo social como factor protector para la adherencia farmacológica en pacientes con enfermedad renal crónica sometidos a hemodiálisis, *Diana Patricia Caicedo Navarro, Carla María Zapata Rueda*..... 155

### Capítulo 7.

Impacto de las variables positivas sobre el estrés académico en estudiantes universitarios: una comparación entre Colombia, México y El Salvador, *Pedro Alexis Mojica Gómez, María Fernanda Durón-Ramos, Javier Humberto Parra Pulido, Edgardo Chacón-Andrade*..... 175

### Capítulo 8.

Efecto de una intervención basada en las artes para la promoción de la resiliencia en escolares migrantes en un municipio colombiano, 2022-2023, *Sandra Milena Alvarán López, Ana Milena Velásquez Ángel y Mar Valero Valero*..... 201

Glosario..... 217

# Prólogo

La psicología positiva emerge como área en la disciplina psicológica a partir de los años noventa, en un esfuerzo por indagar sobre el impacto de intervenciones basadas en fortalezas del carácter y en condiciones que favorezcan el bienestar (Carr *et al.*, 2021; Snyder *et al.*, 2016). Sin embargo, pueden identificarse antecedentes desde la filosofía griega, en la construcción de las ideas de virtud y de vida buena promulgadas por Aristóteles.

El esfuerzo por pensar cómo las emociones positivas tienen un impacto sobre la salud (Alexander *et al.*, 2021; Waters *et al.*, 2022) y sobre el desarrollo de habilidades socioemocionales, estrategias efectivas de afrontamiento (Stanislawski, 2019) y habilidades para la solución de problemas (Carmona-Halty, 2021), se ha evidenciado a lo largo de la historia de la disciplina psicológica, pero su formalización es más clara a partir de la incursión de los trabajos de Seligman en la década de los noventa (Seligman, 2011).

A lo largo de décadas de desarrollo de la psicología, tanto la evidencia científica más fuerte como las herramientas de evaluación e intervención se han centrado en la atención al impacto de las emociones negativas y en cómo intervenir los efectos que sobre la salud mental y física tienen los aspectos emocionales (Bullis *et al.*, 2019; Nusslock & Miller, 2016). Por ello, pensar un modelo de psicología que se ocupe del comportamiento, no solo centrado en el déficit, sino también en las fortalezas, es toda una empresa digna de seguimiento y formalización.

La construcción de modelos conceptuales sólidos que interroguen el *corpus* teórico de la psicología, tanto como el diseño de instrumentos de medición y la evaluación de las intervenciones basadas en fortalezas del carácter, emociones positivas, bienestar y calidad de vida, han sido retos que esta rama de la psicología ha enfrentado en su proceso de consolidación (Park, 2015; Ruini, 2017; Snow, 2019).

Por ello, textos como el que aquí se presenta tienen un valor importante, por cuanto evidencian un esfuerzo por compilar información y evidencia sobre las aplicaciones de la psicología positiva en el entorno más cercano y representan un trabajo, en español, valioso para la psicología académica.

El texto se estructura a partir de una reflexión inicial sobre los desafíos de la psicología positiva frente a los abordajes recurrentes de los modelos basados en el comportamiento disfuncional y en el influjo de las alteraciones emocionales en la salud física y mental, anclados en la noción de salud como ausencia de enfermedad. Se hace además un recorrido sucinto en torno a algunos de los que pueden llamarse “hitos históricos” que consolidan el origen de lo que actualmente se conoce como psicología positiva, tanto desde la filosofía como desde la psicología de los años cincuenta, sesenta y setenta, a partir del rastreo de publicaciones que definan, expliquen y muestren dichos orígenes. Esta revisión invita al lector a una profundización en cada uno de dichos hitos, que se señalan en el primer capítulo como antecedentes de la emergencia de esta rama de la psicología. Cada uno de estos eventos, de estas aproximaciones filosóficas y psicológicas, merece, en sí mismo, un capítulo aparte, dada la fascinante perspectiva en términos de aportes a la comprensión más integral del entramado mundo de las emociones, como muy bien lo describen Zion *et al.* (2022), a partir de sus observaciones del paso de la humanidad por la pandemia del COVID-19.

A continuación, el capítulo 1 recoge la conceptualización de la psicología positiva, su desarrollo y las diversas aplicaciones que ha tenido en la construcción de comunidades fortalecidas. Posteriormente, y de forma complementaria y analítica de lo presentado en el capítulo anterior, en el capítulo 2 se hace una revisión de la literatura reciente (2015 a 2022), a partir de algunas de las bases de datos más reconocidas, en relación con estudios sobre esta rama de la psicología en inglés y en español, identificando 472 publicaciones, cuyo análisis se hace según descriptores como autoría, institucionalidad, productividad personal, procedencia de la publicación, entre otros. Los resultados de este trabajo bibliométrico muestran una alta concentración de estudios en Norteamérica, como es de esperarse cuando se sitúa a Seligman, y su trabajo desde la APA, como precursor del desarrollo de la psicología positiva. Queda abierta aquí una puerta para avanzar en la revisión más profunda de estos estudios en torno a asuntos como los principales focos de interés, las poblaciones sobre las cuales más versan los estudios y las intervenciones y, sobre todo, los hallazgos más relevantes que van dando pie al adelanto de nuevas líneas de exploración.

En el capítulo 3, las autoras hacen una revisión de las publicaciones en torno a las técnicas psicométricas que han sido diseñadas, validadas o específicamente ajustadas para el contexto colombiano, con el fin de medir aspectos psicológicos positivos como la resiliencia, el bienestar, la felicidad y la calidad de vida, entre otras. Este, como se mencionó de manera precedente, es uno de los desafíos más importantes en la investigación psicológica en general y particularmente en la psicología positiva. Poder disponer de herramientas construidas y/o validadas en el contexto es una de las garantías para conducir investigaciones con aportes relevantes y confiables en este emergente campo de intervención e investigación. Previo a dicha revisión, las autoras destacan algunos de los constructos que han recibido especial atención en las últimas décadas y para los cuales la psicometría ha hecho esfuerzos importantes de medición. Se trata de una revisión bibliográfica atenta, que identifica al menos 32 artículos con datos de validación de instrumentos en el contexto colombiano, representando un referente para la

revisión de interesados en el tema de la psicometría. Sigue siendo un desafío, como las autoras mencionan, aumentar el *corpus* conceptual en esta línea, ya que la revisión de la literatura en otros contextos muestra la existencia de muchos instrumentos en diferentes campos aplicados, de los cuales no se disponen evidencias psicométricas en el país, lo cual se constituye como un obstáculo para el avance de la investigación en el área a nivel nacional.

Los capítulos siguientes son reportes de estudios que, o bien analizan algunos constructos de la psicología positiva en muestras colombianas o evalúan intervenciones basadas en la psicología positiva en el contexto. Se trata de líneas promisorias de trabajo en el área, que podrían constituir desarrollos no solo en los modelos aplicados, sino también conceptuales respecto de los constructos de la psicología positiva.

Así, el estudio reportado en el capítulo 4 muestra de qué manera facetas de la resiliencia se asocian como factores de protección frente al riesgo suicida en una población de adolescentes de zonas rurales. Si bien se identificaron niveles altos de resiliencia en relación con la faceta social e interpersonal, también se encontró que los adolescentes indagados perciben el apoyo social familiar como bajo, con lo cual, los factores de promoción de la autorregulación, la construcción de metas y la orientación hacia objetivos, pasan a ser elementos clave para reducir el riesgo de conducta suicida en los adolescentes.

En el capítulo 5 se reportan hallazgos que asocian el índice de masa corporal, la satisfacción con la imagen corporal y la conducta sexual de estudiantes de educación superior. Se abordan aspectos positivos relacionados con la aceptación respecto de la imagen que los jóvenes tienen de su propio cuerpo y su asociación a conductas sexuales responsables, promotoras del no embarazo y la no transmisión de enfermedades sexuales. Los hallazgos muestran cómo la satisfacción con la imagen corporal se relaciona de manera predictiva con comportamientos sexuales propios del momento evolutivo de las personas participantes, indicando que es un proxy de la gratificación en la vida sexual.

Por su parte, en el capítulo 6, las autoras presentan hallazgos en torno a una de las variables que mejor se ha asociado en psicología de la salud con los resultados en adherencia terapéutica (en este caso farmacológica) en pacientes con enfermedad renal, esto es, el apoyo social, variable que ha sido ampliamente estudiada en el campo de la enfermedad crónica frente al desarrollo de conductas de adherencia. Los datos indican que el apoyo social estuvo asociado de manera directa con el comportamiento de adherencia, de manera más clara en los hombres que en las mujeres; también, en la literatura se ha descrito con frecuencia que estos refieren mayor apoyo instrumental de sus parejas, lo cual favorece los comportamientos adherentes. Esto abre una oportunidad valiosa para indagar en intervenciones que además protejan en este caso a las cuidadoras, dado su valor del apoyo social en la adherencia, pero a su vez, la carga que recae sobre ellas tras los procesos de manejo de la enfermedad crónica.

El capítulo 7 aborda el impacto de variables positivas sobre el manejo de estrés académico en estudiantes universitarios, una población con alto riesgo de complicaciones en salud física y mental, dada la manera en que enfrentan los desafíos propios de la presión académica. Específicamente, se mide el estrés académico, el apoyo social y las experiencias positivas y negativas entre estudiantes universitarios de Colombia, El Salvador y México. Los resultados indican que la relación del apoyo social con el estrés académico es inversa, cuando se valora el apoyo social específicamente de la familia, no así de los amigos; del mismo modo, a mayor percepción de experiencias positivas, menor nivel de estrés percibido, todo lo cual evidencia cómo el afecto positivo puede ser un mediador del estrés en esta población. Hubo diferencias entre países en algunas de las variables evaluadas en los universitarios, pero no es posible establecer, con el estudio presentado, las posibles explicaciones a tales variaciones.

Finalmente, en el capítulo 8 se muestra una intervención basada en las artes para promover resiliencia en estudiantes migrantes. Los datos indican que la aplicación del modelo AIRE (arte, investigación y resiliencia) aumentó los niveles de resiliencia en la medición posttest en la muestra. Sin embargo, se hace necesario comparar con un grupo control, sin intervención, para establecer los alcances del programa en la modificación de la respuesta en comportamientos resilientes.

Como puede anticiparse, el presente texto recoge evidencias preliminares en torno a variables que, en psicología positiva, han recibido constatación empírica en otros contextos. Se valora la indagación en campos diversos, con poblaciones de diferentes edades y en contextos tanto de la psicología clínica como de la psicología de la salud. Se hace perentorio en consecuencia conducir estudios que se adentren en las recomendaciones de las investigaciones y que permitan avanzar en una discusión, no solo descriptiva y correlacional, sino también explicativa, que aumente el campo de conocimiento de la psicología positiva en el contexto.

Los lectores encontrarán datos pertinentes y estimulantes para continuar en estas líneas de investigación, procurando una mayor contribución al desarrollo de una rama de la psicología que se antoja pertinente y necesaria, en medio de las tensiones y preocupaciones derivadas de problemas y trastornos mentales y el reclamo por volver la mirada sobre los factores protectores de la salud.

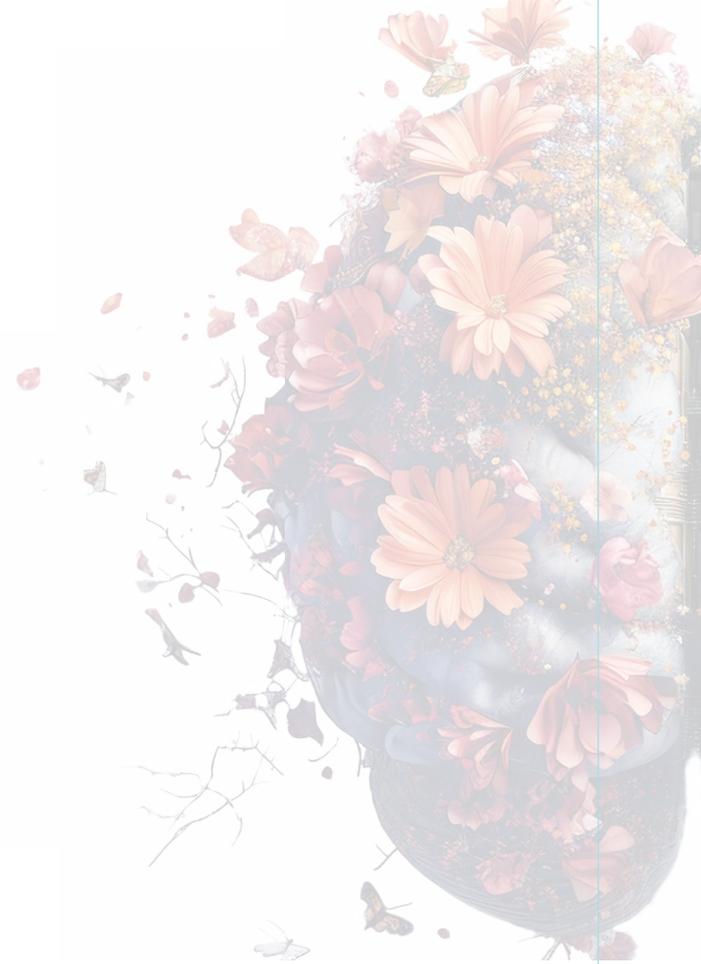
*Ps. Diana María Agudelo Vélez  
Vicedecana de Investigaciones  
Facultad de Ciencias Sociales  
Universidad de los Andes*

## Referencias

- Alexander, R., Aragón, O. R., Bookwala, J., Cherbuin, N., Gatt, J. M., Kahrilas, I. J. ... & Styliadis, C. (2021). The neuroscience of positive emotions and affect: Implications for cultivating happiness and wellbeing. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *121*, 220-249. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33307046/>
- Bullis, J. R., Boettcher, H., Sauer-Zavala, S., Farchione, T. J. & Barlow, D. H. (2019). What is an emotional disorder? A transdiagnostic mechanistic definition with implications for assessment, treatment, and prevention. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *26*(2), e12278. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0101755>
- Carmona-Halty, M., Salanova, M., Llorens, S. & Schaufeli, W. B. (2021). Linking positive emotions and academic performance: The mediated role of academic psychological capital and academic engagement. *Current Psychology*, *40*, 2938-2947. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12144-019-00227-8>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E. & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, *16*(6), 749-769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Nusslock, R. & Miller, G. E. (2016). Early-life adversity and physical and emotional health across the lifespan: A neuroimmune network hypothesis *Biological Psychiatry*, *80*(1), 23-32. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.biopsych.2015.05.017>
- Park, C. L. (2015). Integrating positive psychology into health-related quality of life research. *Quality of Life Research*, *24*, 1645-1651. <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0889-z>
- Ruini, C. (2017). *Positive psychology in the clinical domains: Research and practice*. Springer. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-3-319-52112-1>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Snow, N. E. (2019). Positive psychology, the classification of character strengths and virtues, and issues of measurement. *The Journal of Positive Psychology*, *14*(1), 20-31. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1528376>
- Snyder, C., López, S., Edwards, L. & Marqués, S. C. (2016). *Oxford Manual of Positive Psychology* (3rd edition). Oxford University Press.

- Stanislawski, K. (2019). The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology, 10*, 694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E. ... & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology, 17*(3), 303-323. <https://www.tandfonline.com/loi/rpos20>
- Zion, S. R., Louis, K., Horii, R., Leibowitz, K., Heathcote, L. C. & Crum, A. J. (2022). Making sense of a pandemic: Mindsets influence emotions, behaviors, health, and wellbeing during the COVID-19 pandemic. *Social Science & Medicine, 301*, 114889. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114889>

...



# Introducción

**Yenny Salamanca-Camargo**

*Doctoranda en Psicología, Universidad de Jaén (España).  
Docente investigadora, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.  
Correo electrónico: yenny.salamanca@uptc.edu.co*

**Constanza Londoño Pérez**

*Doctora en Psicología, Universidad de la Laguna (España).  
Docente investigadora, Universidad Cooperativa de Colombia.  
Correo electrónico: constanza.londono@campusucc.edu.co*

*“La vida causa los mismos contratiempos y las mismas tragedias tanto a los optimistas como a los pesimistas, pero los primeros saben afrontarlo mejor”*

Martin Seligman



**E**n los últimos tres años, la realidad mundial se hizo más compleja a partir de la extrema necesidad de actuar de forma adecuada y optimista frente a la pandemia, evento que tuvo un efecto negativo sobre la realidad económica, política y cultural en el mundo, y en especial afectó la salud mental de buena parte de las poblaciones. Tales condiciones plantean hoy un escenario que demanda abordar la vida, los problemas y las acciones profesionales a través de miradas más optimistas, resilientes y de ajuste óptimo, en busca de construir y reconstruir las habilidades promotoras de la calidad de vida y el bienestar de todos. Así, la psicología positiva busca adoptar y fortalecer la acción positiva, tal como fue propuesto en el 2000 por Seligman y Csíkszentmihályi, trascendiendo la mirada tradicional de esta disciplina sobre los aspectos negativos y los efectos psicopatológicos, en busca de un equilibrio que reconozca la capacidad humana para adaptarse, encontrar sentido a la vida y crecer personalmente frente a eventos adversos durante el ciclo vital.

Cabe subrayar que la mirada positiva de la psicología tiene una amplia historia de desarrollo, y sus inicios se remontan a la antigua Grecia de los filósofos clásicos, como Sócrates, Platón y Aristóteles, quienes se interesaron en los aspectos positivos de la personalidad, la búsqueda de la felicidad y las características de la buena persona (Valencia-Vásquez, 2016). Posteriormente, en tiempos más recientes, Spinoza y Schopenhauer aportaron elementos básicos en torno a las características humanas, el bienestar y el Yo (Hervás, 2009); pero fue a partir de la Segunda Guerra Mundial que la psicología adquirió un papel fundamental tanto en los periodos de guerra como de postguerra, cuando las circunstancias de la época permitieron aplicar los conocimientos de la disciplina en el tratamiento y la recuperación de la salud mental de las personas (Mariñelarena, 2012).

En el campo académico, diferentes autores se asocian al origen y desarrollo de la psicología positiva, tales como William James (quien planteó la psicología funcionalista desde 1902), Carl Rogers (que introdujo en 1951 el concepto del funcionamiento pleno), Abraham Maslow (quien acuñó en 1954 el término *psicología positiva*, basándose en el desarrollo personal y la autorrealización) y María Jahoda, Eric Erikson, George Valliant, y los equipos conformados por Edward Deci y Richard Ryan, y Carol Ryff y Burton Singer, quienes desde principios de la década de los sesenta hasta finales de los noventa estuvieron dedicados al estudio de temas relacionados con la salud positiva, la concepción del Yo, la capacidad de recuperación ante trastornos mentales, las adicciones, la autodeterminación y el bienestar psicológico (Bordignon, 2006; Casullo, 2006; Cuadra & Florenzano, 2003; Domínguez-Bolaños & Ibarra-Cruz, 2017; Gable & Haidt, 2005; Seligman, 2017a, 2017b).

Pero fue en 1998 cuando Seligman, durante su discurso inaugural como presidente de la American Psychological Association (APA), planteó la necesidad de reorientar la atención de la psicología hacia elementos positivos del ser humano, los cuales relacionó con el bienestar, las emociones positivas, las cualidades, virtudes y fortalezas, posibilitando con ello el inicio de la psicología positiva como enfoque (Domínguez-Bolaños & Ibarra-Cruz, 2017). A partir de ese momento, se hace referencia a la psicología positiva como el estudio de los diferentes procesos que contribuyen al desarrollo óptimo de las personas, los grupos y las instituciones, mediante las denominadas fortalezas y virtudes humanas (Gable & Haidt, 2005).

En América Latina, el interés sobre el tema surgió gracias al acceso a los sistemas de divulgación de avances científicos y al desarrollo de un claro interés por dar soporte a la idea de que la psicología como profesión y como ciencia va más allá del trabajo desarrollado en la comprensión de los trastornos, su inicio y manejo, toda vez que además estudia y trabaja en la promoción y el desarrollo de los aspectos psicológicos sanos y normales de las personas, las comunidades y las poblaciones. De lo anterior han surgido diversas estrategias para publicar hallazgos científicos en el campo, inicialmente con la creación de la revista *Psicodebate* y de la *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva* (Arias Gallegos, 2016), entre otras, así como mediante la publicación de un número no despreciable de artículos en otras revistas de alta indexación, de libros de investigación, incluso mediante la creación de asignaturas y postgrados en torno al tema (Lupano & Castro, 2010; Marileñarena, 2016).

En Colombia, dado que existe una amplia aceptación de la teoría, esto deriva por ende en la necesidad y el desarrollo de investigaciones de alta calidad, entre otras, acerca de los vínculos entre espiritualidad, religiosidad y resiliencia (Vinaccia *et al.*, 2022); sobre la creación y validación de la escala de optimismo disposicional (Velasco *et al.*, 2014); o sobre el cálculo de la resiliencia en poblaciones (Yáñez-Contreras *et al.*, 2020). Estos trabajos han sido presentados y socializados a través de eventos generales y de simposios latinoamericanos de psicología positiva, que han promovido la financiación institucional de investigaciones sobre temas como resiliencia, optimismo, felicidad, calidad de vida y bienestar.

El presente libro recopila parte de la investigación científica desarrollada en los últimos cinco años en Colombia en torno a la psicología positiva, en programas de al menos cinco universidades, a través de trabajos derivados en su mayoría de proyectos de investigación avalados tanto a nivel interinstitucional como por MinCiencias. De este modo, cada uno de los capítulos aborda investigaciones realizadas sobre aspectos complementarios que recopilan elementos históricos, teóricos, psicométricos y de intervención a la luz de la psicología positiva, principalmente en población colombiana, aunque cabe resaltar que en el libro participan al menos tres autores internacionales.

Apreciado lector, bienvenido.

## Referencias

- Arias Gallegos, W. (2016). Comentario. *Revista de Psicología*, 6 (1), 141-148.
- Bordignon, N. A. (2006). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63. [https://www.researchgate.net/publication/309236593\\_La\\_Revista\\_Latinoamericana\\_de\\_Psicologia\\_Positiva](https://www.researchgate.net/publication/309236593_La_Revista_Latinoamericana_de_Psicologia_Positiva)
- Casullo, M. M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la psicología positiva. *Psicodebate*, (6), 69-72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645388>
- Cuadra L. H. & Florenzano U. R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*. 12(1), 83-96. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2003.17380>
- Domínguez-Bolaños, R. & Ibarra-Cruz, E. (2017). La psicología positiva: un nuevo enfoque para el del estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6362034>
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: Una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23), 23-41. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066003>
- Lupano, M. & Castro, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56. [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212010000100005&lng=es&tln=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000100005&lng=es&tln=es)
- Mariñelarena, L. (2012). La formación en psicología positiva en la Universidad de Palermo. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 4(1), 21-30. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333427356004>
- Seligman, M. E. P. (2017a). *Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2017b). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.S.A.
- Valencia Vásquez, J. (2016). Orígenes de la psicología positiva y el estudio científico de la gratitud. *Revista de Psicología*, 6(2), 101-117. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8541676>

- Velasco, M., Londoño, C. & Alejo, I. (2014). Validación del cuestionario de optimismo disposicional usando la teoría de respuesta al ítem. *Revista Perspectiva Psicológica*, 10(2), 275-292. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v10n2/v10n2a07.pdf>
- Vinaccia, S., Munévar, F. R. & Quiceno, J. M. (2022). Relaciones entre resiliencia, apoyo social, autoestima, emociones negativas, percepción de enfermedad y calidad de vida relacionada con la salud en pacientes con diagnóstico artritis reumatoide. *Gaceta Médica de Caracas*, 130(1), 16-26. <http://dx.doi.org/10.47307/GMC.2022.130.1.4>
- Yáñez-Contreras, M., Martelo-Amaya, J. & Rodríguez-Páez, H. (2020). Cálculo y análisis de la resiliencia de los departamentos de Colombia. *Sociedad y Economía*, (41), 64-87. <https://doi.org/10.25100/sye.v0i41.8670>