

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>