

...



Capítulo 1.

Psicología positiva: conceptualización, desarrollo y aplicaciones

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

Tania Alexandra Rojas-Gélvez

Psicóloga, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

Correo electrónico: tania.rojas01@uptc.edu.co

Daniela Zamora Acosta

Psicóloga, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

Correo electrónico: daniela.zamora@uptc.edu.co

Según Domínguez-Bolaños & Ibarra-Cruz (2017), el surgimiento de la psicología positiva como enfoque se remonta al año 1998 en Norteamérica, cuando Seligman planteó la necesidad de reorientar la atención de la psicología hacia elementos positivos del ser humano, relacionándolos con conceptos como bienestar, emociones positivas, cualidades, virtudes y fortalezas (Hervás, 2009); desde ese momento, se la ha definido como el estudio científico de las experiencias, rasgos, potencialidades, motivaciones y cualidades positivas de las personas, grupos o instituciones, con el fin de contribuir a la mejora de su calidad de vida y, a su vez, de prevenir o reducir la prevalencia de psicopatologías (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000).

Su objeto de estudio es entonces *lo positivo*, considerado como un aspecto transversal e interdisciplinar debido a que sus temas centrales reciben aportes de las diferentes áreas y campos de aplicación de la psicología tradicional, además de apoyarse en otras disciplinas afines. Se resalta el impacto de este enfoque en diversos campos de aplicación, tales como la psicología educativa, en la que se trabaja la motivación, el afecto positivo y la creatividad; la psicología clínica y de la salud, que se ocupa de la esperanza, el significado de la vida y la autocuración, así como de la vida familiar y su notoria mejoría en cuanto a la dinámica de las relaciones y el compromiso; y la psicología organizacional, relacionada con la búsqueda de sensaciones de gratificación, experiencias de flujo y mayores contribuciones en el trabajo, además del desarrollo de confianza, comunicación y altruismo (Salanova-Soria & Llorens-Gumbau, 2016).

Asimismo, Lupano & Castro (2010) hacen referencia a Seligman, Csíkszentmihályi, Diener, Jamieson, Peterson y Vaillant como referentes para este enfoque e integrantes, a su vez, del Comité de Psicología Positiva. Respecto a su fundamentación teórica, existen diferentes teorías y modelos, como las teorías de la moral aristotélica, la ampliación y construcción de las emociones positivas, la experiencia óptima (*o flow*) y motivacional, los modelos multidimensionales de las tres vías hacia la felicidad, el modelo metateórico del desarrollo óptimo y el modelo PERMA, entre otros, los cuales, se han convertido en elementos centrales para la construcción y desarrollo del enfoque, de sus técnicas y programas de intervención (Csíkszentmihályi, 2005; Domínguez-Bolaños & Ibarra-Cruz, 2017; Fredrickson, 1998; Freund & Baltes, 2002; Gustems-Carnicer & Sánchez-Gómez, 2015; Rosa-Rodríguez *et al.*, 2015; Seligman, 2002; Velado-Guillén, 2014).

Respecto a sus antecedentes empíricos, si bien el modelo médico tradicional comenzó a ser considerado insuficiente a partir de 1947, momento en que la Organización Mundial de la Salud señaló que la salud es algo más complejo que la ausencia de la enfermedad, se

ha considerado que muchos psicólogos ejercieron o han ejercido la psicología positiva aún sin estar conscientes de esto, generando una amplia cantidad de estudios relacionados con calidad de vida, bienestar, resiliencia, conducta prosocial, altruismo, inteligencia emocional, inteligencias múltiples, valores humanos, apego, creatividad y otros temas de interés para este enfoque, a la par que poniendo de manifiesto la considerable validez empírica que lo respalda (Castro, 2010; Lupano & Castro, 2010) y el paralelo desarrollo de instrumentos de evaluación e intervenciones orientadas, no solo a disminuir el malestar, sino a incrementar los aspectos positivos de la salud (Joseph & Linley, 2006).

Asimismo, se ha evidenciado su expansión en diferentes países, siendo Estados Unidos uno de los más representativos, especialmente por el aumento progresivo de publicaciones académicas gracias a revistas como *American Psychologist*, perteneciente a la American Psychological Association (APA), las cuales han dedicado números completos y ediciones especiales alrededor de este tema, además de que se han fundado otras revistas científicas de contenido exclusivo, como es el caso de *The Journal of Happiness Studies*, *The Journal of Positive Psychology* y *The Journal of Health and Well-being*, y ha aumentado la publicación de libros dirigidos tanto a lectores académicos como a población general (con bases empíricas sólidas), generando con ello gran impacto en los programas educativos norteamericanos (Lupano & Castro, 2010).

En segundo lugar se encuentra España, también considerado como uno de los países con mayor difusión del modelo de psicología positiva debido a que se ha impulsado la producción de libros, revistas y números monográficos, además de que varios autores se han dedicado a la investigación y la aplicación de sus principios teóricos (Arias *et al.*, 2017). En América Latina, el desarrollo se ha dado de forma distinta de acuerdo a cada país, siendo Argentina el más representativo, puesto que su pionera Martina Casullo brindó el mayor número de publicaciones de artículos y libros sobre psicología positiva y temas derivados de esta, a partir del año 2000 (Castro, 2012).

En Brasil, por su parte, se resalta la creación de la Asociación de Psicología Positiva para América Latina en 2010; un año después, en Río de Janeiro, se realizó la Primera Conferencia Brasileña de Psicología Positiva y en 2015 el II Simposio Latinoamericano de Psicología Positiva. Este país ha enfocado sus investigaciones sobre temas de satisfacción con la vida, *flow*, emociones positivas, autoestima y felicidad, en campos de psicología de la salud, psicología de la familia y de psicología en general (Da Rosa *et al.*, 2012).

En Chile se creó la Asociación Chilena de Psicología, encargada de la edición de la *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*, de la cual se han publicado únicamente dos números, en 2014 y 2015. Dos de los principales representantes de este país son Cabezas e Ibáñez, quienes se han interesado en su desarrollo y promoción (Arias *et al.*, 2017). Para el caso de Perú, la psicología positiva se formalizó en el 2008, con la fundación de la Sociedad Peruana de Psicología Positiva, realizándose un año más tarde el I Coloquio de Psicología Positiva en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. También en 2009, Alarcón publicó su primer

libro, *Psicología de la felicidad*; en cuanto a la parte psicométrica, este mismo autor diseñó y validó algunas pruebas psicológicas sobre temas como la felicidad en el año 2006, el optimismo en 2013 y la gratitud en 2014, logrando gran impacto en la comunidad académica de Latinoamérica.

En Colombia, si bien no se ha encontrado documentación relacionada, en el IV Congreso Mundial de Psicología Positiva realizado en Orlando, Estados Unidos, durante 2015, se hizo una especial mención a este país, considerándolo como uno de los tres países líderes en el avance y la expansión de esta ciencia emergente en Latinoamérica; asimismo, se destaca el primer y único instituto de psicología positiva, el Instituto de Ciencias de la Felicidad Florecer de la Universidad del Sinú Elías Bechara Zainum, cuya fundadora es Andrea Ortega-Bechara. Este instituto ha centrado su atención en el proceso de paz que se ha estado desarrollando en el país, participando mayormente en la sensibilización e involucramiento positivo en el posconflicto para la población en general (El Espectador, 2015; RCN Radio, 2016). Durante este mismo año, se creó la Asociación Colombiana de Psicología Positiva, enfocada en la promoción y la investigación de temas como el bienestar y la felicidad (Asociación Colombiana de Psicología Positiva, s.f.; Avendaño-Méndez, 2015).

A pesar del crecimiento que ha tenido este campo desde su surgimiento, cabe resaltar que aún enfrenta retos fundamentales, tales como la necesidad de una delimitación conceptual más clara y el desarrollo de instrumentos válidos y confiables respecto de las variables de estudio determinadas (Vera, 2006). Al respecto, Vázquez y Hervás publicaron en 2008 el libro *Psicología positiva aplicada*, en el que presentaron posibles intervenciones desde diferentes ámbitos de aplicación ante problemáticas específicas (López-Cepero *et al.*, 2009).

Finalmente, en cuanto a los tipos de publicaciones, se resalta el estudio realizado por Rusk & Waters (2013), en el que se identificaron aproximadamente 2000 publicaciones relacionadas en PsycINFO, esto es, el 4 % del total de documentos en dicha base de datos. Siguiendo esta línea, en el estudio de Salanova-Soria & Llorens-Gumbau (2016) se encontraron en revistas de investigación científica 1336 resultados relacionados con psicología positiva en el periodo de 1999 a 2013, siendo el año 2008 el que mostró un incremento significativo en el número de tales publicaciones.

El presente estudio tiene como objetivo analizar las publicaciones tipo artículo, capítulo de libro y libro, recuperados de nueve bases de datos de acceso libre, durante el periodo comprendido entre 1999 y 2018, en los que se aborden temas relacionados con la conceptualización, el desarrollo y la aplicabilidad de la psicología positiva desde sus inicios hasta la actualidad, con el fin de clasificar, analizar y comparar con estudios previos, buscando plantear retos para futuras investigaciones.

Método

Estudio documental de tipo monográfico en el que, a partir de la búsqueda y ubicación de documentos previamente publicados, se pretendió analizar la conceptualización, desarrollo y aplicaciones de la psicología positiva desde sus inicios hasta la actualidad.

Muestra

Se seleccionaron 675 documentos publicados en inglés y en español, de las bases de datos Redalyc, Dialnet, Ebsco Host, Psychology and Behavioral Collection, Mediciatna, APA PsycNET, Digitalia, Doaj y la Red Nacional de Bibliotecas, comprendidos entre 2009 y 2018.

Instrumentos

Se diseñó un cuadro para el registro de la información recopilada que incluyó tres categorías de análisis: i) definiciones, conceptos y teorías; ii) desarrollo histórico de la psicología positiva; y iii) aplicaciones de la misma en diferentes campos de acción de la psicología. En la primera categoría, las ordenaciones emergentes se relacionan con: definiciones (documentos cuyo objetivo principal es discutir y precisar la comprensión de las características esenciales del campo), temáticas (documentos que describen los constructos, conceptos y temas sobre los cuales se basan sus planteamientos), y teorías y modelos (documentos que incluyen aspectos como emociones positivas, felicidad, optimismo, espiritualidad, buen humor, creatividad, bienestar, inteligencia emocional, *flow*/flujo, gratitud, fortalezas del carácter, *flourishing*/florecimiento, virtud, liderazgo, *coaching*).

Para la segunda categoría, relacionada con el origen y desarrollo, se incluyeron documentos que describen los fundamentos, sus principales exponentes y los eventos que han contribuido al crecimiento y consolidación de la psicología positiva como un enfoque propio de la psicología, surgiendo las subcategorías: antecedentes, fundamentos, representantes y eventos. Finalmente, en la tercera categoría, sobre aplicaciones de la psicología positiva, surgieron las siguientes subcategorías: psicología clínica y de la salud, psicología educativa, psicología organizacional, psicología social comunitaria y psicología deportiva.

A partir de lo anterior, se diseñó otro cuadro que incluye las siguientes categorías y subcategorías emergentes:

- Evaluación psicológica - Documentos en los que se describen los procesos orientados a determinar la presencia de alteraciones psicológicas y su relación con las fortalezas de carácter; sus subcategorías son: factores salutogénicos ante la psicopatología y factores salutogénicos ante riesgos psicosociales en organizaciones.

- Instrumentos de evaluación - Documentos en los que se evidencia el proceso de construcción, adaptación o validación de pruebas psicológicas basadas en los planteamientos de la psicología positiva; sus subcategorías son: diseño, adaptación/validación y propiedades psicométricas.
- Salud - Documentos en los que se identifica la función de la psicología positiva frente al bienestar, la calidad de vida, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad; sus subcategorías son: salud mental, salud física, promoción, prevención, bienestar y salud general.
- Enfermedad - Documentos en los que se identifica el papel de la psicología positiva respecto al afrontamiento de la enfermedad, el control de las emociones y la vigorización de las fortalezas psicológicas en el proceso de adherencia al tratamiento; sus subcategorías son: enfermedad mental y enfermedad física.
- Campos de aplicación - Documentos que establecen una relación entre los fundamentos del enfoque positivo y otras áreas de la psicología, permitiendo plantear nuevas formas de aplicación en diversos contextos; sus subcategorías son: clínica y salud, educativa, social comunitaria, organizacional y del deporte.
- Intervención psicológica - Documentos en los que se describe el diseño, la implementación o resultados de programas de intervención basados en los planteamientos de la psicología positiva; sus subcategorías son: diseño, implementación y eficacia.
- Tipo de estudio - Documentos en los que se identifica el alcance del estudio; sus subcategorías son: exploratoria, descriptiva, correlacional, explicativa, experimental y *expostfacto*.
- Críticas - Documentos en los que se evidencian juicios y argumentos del autor a partir de un proceso de análisis frente a antecedentes, fundamentos teóricos, aplicabilidad, entre otros; sus subcategorías son: antecedentes teóricos y fundamentos teóricos.
- Otras - Documentos que, si bien abordan la psicología positiva, no tienen un contenido ajustado a los criterios de las categorías emergentes descritas anteriormente.

Procedimiento

Inicialmente, se realizó una pesquisa de las publicaciones relacionadas con psicología positiva, teniendo en cuenta los criterios de inclusión, procediendo con el análisis de la información a partir de la lectura de los resúmenes y abstract, con el fin de preseleccionar la muestra y depurar el listado final de documentos de este estudio a partir de la valoración realizada por los jueces en la rejilla correspondiente. Posteriormente, se revisaron a profundidad las publicaciones, buscando clasificarlas en función del número de documentos (recuperados de las bases de

datos seleccionadas), su tipo (artículo, libro, capítulo de libro) y las categorías de análisis (definiciones, conceptos y teorías, desarrollo histórico de la psicología positiva, aplicaciones), las cuales, a su vez, fueron analizadas de acuerdo a las categorías emergentes (definición, temáticas, origen y desarrollo, evaluación psicológica, instrumentos de evaluación, salud, enfermedad, campos de aplicación, intervención psicológica, investigación, críticas y otras) y sus respectivas subcategorías. Finalmente, el análisis de resultados mostró la importancia de indagar sobre el origen y desarrollo de la psicología positiva como base fundamental para orientar estudios posteriores relacionados con sus aplicaciones.

Consideraciones éticas

Como parte del proyecto de investigación “Psicología de la salud en Colombia” (SGI 2507), se cumplió con los parámetros establecidos por el Comité de Ética de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, así como con lo planteado en la Ley 1090 de 2006, capítulo VII y sus artículos 49, 50, 51 y 56, los cuales refieren aspectos sobre la investigación científica, la propiedad intelectual, las publicaciones y los derechos de autor, además de resaltar la importancia de que los profesionales al momento de realizar una investigación se conviertan en responsables de los temas a estudiar, la metodología utilizada, los materiales, las formas de análisis y la posterior divulgación de resultados, con el fin de que esta información sea utilizada de la forma correcta, que los hallazgos sean basados en procesos realizados y que no se haga uso de información falsa (Congreso de Colombia, 2006).

También se observó la Ley 23 de 1982, que establece el manejo ético y confidencial de la información según las normas constitucionales y legales sobre la protección de datos personales y de derechos de autor, además de la valoración de riesgos y beneficios que puede proveer la investigación (Congreso de Colombia, 1982). Finalmente, la Resolución 008430 de 1993 aborda aspectos de responsabilidad, competencia, estándares morales y legales, anuncios públicos, confidencialidad y bienestar, y según su artículo 11 se clasifica la presente como una investigación sin riesgo, ya que emplea técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada (Ministerio de Salud, 1993).

Resultados

Se encontraron 675 documentos en las bases de datos establecidas, comprendidos entre 1999 y 2018, los cuales fueron clasificados en función del tipo de documento y las categorías de análisis, identificándose un mayor número de publicaciones tipo artículo (638) y predominio en la subcategoría de tipos de estudio, con 228 documentos en total (tabla 1).

Tabla 1.
Publicaciones según tipo de documento

Categoría	Artículo	Libro	Cap libro	Reseña	Total	%
Definición	6	0	0	1	7	1
Temáticas	78	7	0	2	87	13
Origen y desarrollo	46	2	0	2	50	7
Evaluación psicológica	30	0	1	0	31	5
Instr. evaluación psicológica	23	0	0	0	23	3
Salud	34	1	1	0	36	5
Enfermedad	17	0	0	0	17	3
Campos de aplicación	86	3	2	2	93	14
Intervención psicológica	65	2	1	0	68	10
Tipos de estudio	228	0	0	0	228	34
Críticas	20	0	0	1	21	3
Otras	28	2	2	5	37	5
Total	638	17	7	13	675	100

En cuanto a la categoría relacionada con definiciones, conceptos y teorías sobre psicología positiva, en la tabla 2 se hace referencia a algunas definiciones que comparten aspectos comunes relacionados con el componente científico y el interés por las motivaciones, potenciales y cualidades positivas del ser humano.

Tabla 2.
Definiciones sobre psicología positiva

Autores	Definición
Seligman & Csikszentmihályi (2000)	Estudio científico de las experiencias, rasgos, potencialidades, motivaciones y cualidades positivas de las personas e instituciones, con el objetivo de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida a la vez que se previene o disminuye la prevalencia de psicopatologías.
Sheldon & King (2001)	Intenta dar a conocer a los psicólogos la importancia de una perspectiva más abierta y apreciativa frente a los motivos y capacidades del ser humano.
González-Zúñiga-Godoy (2004)	Pretende comprender aquellos procesos subyacentes a las cualidades y emociones positivas mediante la aplicación del método científico.
Gable & Haidt (2005)	Estudio de las variables y los procesos facilitadores del florecimiento y el funcionamiento óptimo de las personas, grupos e instituciones.
Seligman et al. (2005)	Término sombrilla para el estudio de las emociones positivas, los rasgos de carácter positivos y el mejoramiento de las instituciones.

Vera (2006)	Rama de la psicología orientada a entender mediante procesos de investigación científica aquellos mecanismos involucrados en las cualidades y rasgos positivos del ser humano.
Alarcón (2009)	Ciencia cuyo interés radica en comprender los procesos psicológicos positivos.
Park et al. (2013)	Nuevo enfoque de la psicología que estudia lo que hace que la vida merezca ser vivida [...] estudia la experiencia óptima, esto es, a las personas siendo y dando lo mejor de sí mismas.
Tarragona (2013)	Estudia científicamente el funcionamiento óptimo de las personas y se propone descubrir y promover los factores que les permitan a los individuos y a las comunidades vivir plenamente.
Febrianingsih & Chaer (2018)	Ciencia centrada en estudiar desde una perspectiva positiva el alma y el comportamiento humano en la vida cotidiana, enfocándose principalmente en lo bueno o lo correcto en vez de lo malo o lo incorrecto.

Asimismo se ha identificado, además del componente de las emociones positivas, una serie de conceptos derivados o que han soportado este enfoque, que incluso han sido ya previamente estudiados y que se evidencian en la tabla 3.

Tabla 3
Conceptos relacionados con psicología positiva

Autores	Concepto	Definición
Frijda <i>et al.</i> (2000)	Emociones positivas	Estados mentales y afectivos, compuestos por sentimientos, cambios fisiológicos, expresiones corporales y tipos de comportamiento específicos.
Casullo (2006)	Psíquico	Recursos de tipo cognitivo (creatividad, curiosidad, motivación para aprender, sabiduría), emocional (honestidad, autoestima, persistencia, resiliencia) y social (liderazgo, lealtad, compromiso, prudencia, inteligencia emocional, amor, sentido del humor, empatía, altruismo) que permiten a las personas adaptarse a su entorno mediante procesos de asimilación y acomodación, generando un desempeño óptimo en diferentes esferas de funcionamiento.
Csikszentmihályi (2004)	Flujo o <i>flow</i>	Estado óptimo de disfrute, control y atención focalizada.
Manzano-García & Ayala-Calvo (2007), Seligman (1991, 1998)	Felicidad	Rasgo o estado resultante de ciertas circunstancias consideradas buenas que se dan en algún aspecto de la vida. Existen tres tipos: <i>vida agradable, buena vida y vida con sentido.</i>
Veenhoven (1984)	Bienestar subjetivo	Grado en el que un individuo logra juzgar de forma favorable la calidad de vida entendiéndola como un todo, teniendo en cuenta elementos tanto cognoscitivos como afectivos, y experimentando el nivel de placer en forma de sentimientos, emociones y estados de humor.

Saleebey (1996)	Resiliencia	Capacidad que tiene el ser humano para enfrentar, sobreponerse y fortalecerse ante las experiencias de adversidad.
Sandage & Hill (2001)	Virtud	Noción integradora que se define a partir de seis aspectos: 1) entrelaza la ética y la salud, 2) es un rasgo incorporado al carácter, 3) es fuente de fortaleza y resiliencia humana, 4) está integrada a un contexto cultural, 5) contribuye al sentido de propósito de una vida significativa, y 6) está basada en la capacidad cognitiva de la sabiduría.

En cuanto al soporte empírico, se han identificado tres teorías y cuatro modelos que sin duda se relacionan tanto con los conceptos identificados como con las definiciones propias de la psicología positiva (tabla 4).

Tabla 4.
Teorías y modelos de la psicología positiva

Autores	Teoría	Definición
Ryff (1989a, 1989b)	Modelo de bienestar	Sugiere seis aspectos básicos necesarios para alcanzar el bienestar, característicos de la salud mental, que permiten identificar y diferenciar el funcionamiento problemático del óptimo.
Csikszentmihályi (1999)	Teoría del flujo o flow	Plantea que el bienestar se relaciona estrechamente con el comportamiento humano en sí, pero no con el placer o el sentimiento de logro por alcanzar una meta.
Ryan & Deci (2000)	Teoría de la autodeterminación	Se relaciona con el supuesto de que el bienestar no depende directamente de la obtención de mayor cantidad de experiencias placenteras, sino de un funcionamiento psicológico óptimo.
Fredrickson (1998)	Teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas	Plantea que toda experiencia positiva que se vivencia en la cotidianidad contribuye al desarrollo de recursos personales en aspectos cognitivos, físicos, psicológicos y sociales, los cuales permiten que las personas puedan afrontar diversas situaciones que se consideran difíciles o problemáticas, favoreciendo con ello la salud y el bienestar subjetivo.
Cuadra & Florenzano (2003)	Modelo de acercamiento a la meta	Tiene en cuenta las diferencias individuales y los cambios del desarrollo en los indicadores de bienestar; de esta manera, las metas y los valores suponen ser guías principales para la vida, por lo que adquieren un papel moderador en el bienestar de las personas, en tanto que los individuos pueden ganar o mantener su bienestar, según la congruencia entre los recursos propios y las metas escogidas.
Seligman (2011)	PERMA o teoría del bienestar	Refiere elementos que tienen una contribución en el bienestar, además de que depende de cada persona la forma en que los busca y los elige; un aspecto importante es que cada elemento es independiente y tiene sus componentes propios.
Jayawickreme et al. (2012)	Modelo de motor	Sugiere que en la concepción del bienestar existen variables de entrada representadas en factores endógenos y exógenos del bienestar.

Respecto a la segunda categoría, relacionada con el desarrollo histórico, en la tabla 5 se agrupan los sucesos que se han considerado importantes para dar fuerza a este enfoque, los cuales incluso abarcan más que el periodo en el que se sitúa supuestamente el origen de la psicología positiva.

Tabla 5
Desarrollo histórico de la psicología positiva

Periodo	Autores	Suceso
Siglo V a. C. en Atenas	Seligman (2017), Vázquez (2006)	Los filósofos griegos (Sócrates, Aristipo, Platón y Aristóteles) fueron algunos de los primeros pensadores interesados por intentar dar respuesta a dos preguntas esenciales respecto a las virtudes humanas: ¿qué es la buena acción y el buen carácter?, y ¿qué hace que la vida valga la pena?
Siglo XV en Florencia	Gillham & Seligman (1999)	Se enfocó la atención en realizar creaciones artísticas relativas a la belleza.
1900	James (1902), citado por Gable & Haidt (2005)	Interés por los elementos positivos de la mente y referencia a los aspectos más importantes de una “mente sana”.
Primera mitad del siglo XX	Gillham & Seligman (1999), Terman (1922), Terman et al. (1938)	Durante los años previos a la Segunda Guerra Mundial se plantearon tres objetivos para la psicología: tratar las enfermedades mentales, contribuir a que la vida de las personas sea más plena, e identificar y potenciar el alto talento.
1950 y 1960	Maslow y colaboradores, citados por Alarcón (2017)	Surgió el movimiento humanista de la psicología entre los años 1950 y 1960 en Estados Unidos, el cual se interesó por el ser humano como ente único e irrepetible; a diferencia de movimientos antecesores como el psicoanálisis y el conductismo, se centró en el hombre sano.
1950	Salanova-Soria & Llorens-Gumbau (2016)	Rogers destacó el concepto de funcionamiento pleno; igualmente, Maslow fue el primero en utilizar el término psicología positiva en 1954 y fue uno de los primeros psicólogos en criticar fuertemente a la psicología que tiene en cuenta de manera exclusiva los aspectos negativos de la personalidad.
1980	Casullo	Propuso el concepto de promoción de la salud, anticipando al enfoque salutogénico.
1998	Seligman	La psicología positiva se vio impulsada por el discurso del presidente de la APA, en el que dio a conocer que su propósito para el futuro de la psicología sería descentralizar la atención de la enfermedad, para prestar atención también a la salud y la construcción de cualidades positivas.
1999	Primera Cumbre de Psicología Positiva en Lincoln, Nebraska	Se plantearon cinco metas, llegando a ser la más relevante aquella orientada a elaborar planes de estudios que permitiesen la difusión de los conocimientos de esta ciencia emergente, a través de la formación de futuros psicólogos con orientación salutogénica.

2000	Seligman & Csikszentmihályi	Se plantearon líneas de acción: el estudio de la experiencia subjetiva positiva, los rasgos individuales positivos y las características de instituciones positivas. Del mismo modo, en trabajos más recientes se concluye que el propósito general de la psicología positiva es el estudio de la felicidad, la cual tiene tres rutas de acceso: las emociones positivas y el placer, el compromiso y el significado.
2004	Peterson & Seligman	Publicaron un libro en el que registraron veinticuatro fortalezas del carácter, las cuales tomaron del conocimiento antiguo oriental y occidental.
2012	Castro	Refiere que, a partir de 2005, se dio inicio a la educación posgradual en este enfoque con una alta expansión en diferentes países y que, en específico para el caso de América Latina, no se reconoce un hecho específico que haya marcado su desarrollo, pero sí la aparición de diferentes investigaciones relacionadas en países como Perú, Argentina y Colombia.

En cuanto a la tercera categoría, sobre aplicaciones de la psicología positiva, en la tabla 6 se describen los programas identificados según el campo de acción, encontrándose mayor número de programas relacionados con el campo de la psicología educativa, seguido de la psicología clínica y de la salud.

Tabla 6.
Aplicaciones de la psicología positiva

Campo de psicología	Propuestas de intervención	Referencia
Clínica de la salud	Programa de acondicionamiento físico integral del soldado	Cornum et al. (2011)
	Terapia individual positiva enfocada a la depresión	Mothersill (2016)
	Terapia centrada en soluciones	De Jong & Kim-Berg (2002)
	Terapia narrativa	Tarragona (2013)
Psicología educativa	Programa de resiliencia de Penn	
	Currículo de Psicología Positiva Strath Haven	Adler (2017)
	Programa de educación emocional para la prevención de la violencia	Caruana-Vañó (2005)
	Plan de estudios, una asignatura llamada Educación Emocional y para la Creatividad	Prieto-Egido (2018)
	Bounce back (¡Recupérate!)	McGrath & Noble (2011),
	Smart strengths (Fortalezas inteligentes)	Yeager et al. (2011)
Organizacional	Programa “Aulas Felices”	Arguís-Rey et al. (2011)
	Work engagement	Schaufeli & Bakker (2004)

	Modelo HERO (healthy and resilient organization)	Salanova-Soria et al. (2012), Salanova-Soria et al. (2014), Salanova-Soria et al. (2016)
	Organizational virtuousness	Cameron et al. (2004)
	Modelo de demandas y recursos laborales	Bakker & Demerouti (2007)
Social comunitaria	Programa de crianza positiva Triple-P	
	Intervención basada en mindfulness	Lomas (2015)
	Programa de ejercicio basado en la comunidad dirigido a los adultos mayores	Munro et al. (2004)
	Desarrollo juvenil positivo	Schueller (2009)
Deportiva	Flujo	Villanueva-Zegarra (2004)

Finalmente, en cuanto a las categorías y subcategorías emergentes, se identificó un mayor número de publicaciones en las subcategorías tipo estudio correlacional, con 73 documentos, y otras, con 37 publicaciones (tabla 7).

Tabla 7.
Categorías y subcategorías de la psicología positiva

Categoría	Subcategoría	f	Total	%
Definición		7	7	1
	Emociones positivas	14		13
	Felicidad	9		
	Optimismo	4		
	Espiritualidad	2		
	Buen humor	5		
	Creatividad	1		
	Bienestar	7		
Temáticas	Inteligencia emocional	1	87	
	Flow/Flujo	2		
	Gratitud	2		
	Fortalezas del carácter	9		
	Resiliencia	11		
	Varios	6		
	Flourishing/FloreCIMIENTO	3		
	Virtud	5		

Categoría	Subcategoría	f	Total	%
	Liderazgo	1		
	Coaching	8		
Origen y desarrollo	Antecedentes	21	50	7
	Fundamentos	21		
	Representantes	3		
	Eventos	5		
Evaluación psicológica	Fact. salutogénicos ante la psicopatología	7	8	1
	Fact. salutogénicos ante riesgos psicosociales en organizaciones	1		
Instrumentos de evaluación psicológica	Diseño	10	23	3
	Adaptación y validación	3		
	Propiedades psicométricas	10		
Salud	Salud mental	8	36	5
	Salud física	1		
	Promoción	8		
	Prevención	4		
	Bienestar	11		
	Salud general	4		
Enfermedad	Enfermedad mental	8	17	3
	Enfermedad física	9		
Campos de aplicación	Clínica y salud	23	93	14
	Educativa	32		
	Social y comunitaria	10		
	Organizacional	24		
	Del deporte	4		
Intervención psicológica	Diseño	21	68	10
	Implementación	20		
	Eficacia	27		
Investigación	Exploratoria	27	228	34
	Descriptiva	33		
	Correlacional	73		
	Explicativa	5		
	Experimental	31		

Categoría	Subcategoría	f	Total	%
	Expostfacto	6		
	Documental	27		
	Cuasi-experimental	10		
	Estudio de caso	9		
	Historiográfica	3		
	Fenomenológica	4		
Críticas	Antecedentes teóricos	5	21	3
	Fundamentos teóricos	9		
Otras		37	37	5
Total			675	100

Nota: Número de documentos según las categorías y subcategorías emergentes propuestas a partir de la revisión de las publicaciones que conformaron la unidad de análisis.

Discusión

Desde su surgimiento, la psicología positiva, en tanto nuevo enfoque de la psicología, ha buscado aportar otros conocimientos respecto a la mente humana enfrentando retos como los propuestos por Vera (2006), relacionados con el interés por resolver problemas de salud mental y a su vez implementar la búsqueda de la calidad de vida y el bienestar. Por tanto, este enfoque no pretende ir en contra de la psicología tradicional, sino complementar desde otro punto de vista y apoyar los postulados ya existentes, basándose en la metodología científica desde la cual toda ciencia de la salud se rige.

Respondiendo a algunos de los retos planteados por el mencionado autor, a través de este estudio se evidencia cómo la psicología positiva sigue actualmente en un constante proceso de crecimiento. Tal y como lo afirman Domínguez-Bolaños & Ibarra-Cruz (2017), tras más de veinte años de investigación, este enfoque se encuentra bien fundamentado, aportando una nueva terminología positiva complementaria de las expresiones negativas ya existentes, además de que cuenta con nuevos instrumentos de evaluación e intervención orientados a la potencialización del desarrollo personal y el bienestar.

Referente a las definiciones, conceptos y teorías, cabe resaltar que no se evidencian variaciones significativas a la definición propuesta desde hace veinte años por Seligman (1999), si bien autores como Sheldon *et al.* (2000), González-Zúñiga-Godoy (2004), Gable & Haidt (2005), Vera (2006), Alarcón (2009), Park *et al.* (2013), Febrianingsih & Chaer (2018), han complementado y dado mayor validez a la idea original. Teniendo en cuenta las acepciones comunes encontradas en los documentos recopilados, se puede considerar a la psicología positiva como el enfoque que estudia a través del método científico los aspectos positivos del ser humano, esencialmente

la felicidad, las emociones positivas, el funcionamiento óptimo y el bienestar, basándose en lo bueno y correcto, sin dejar de lado los aspectos negativos que han sido tradicionalmente objeto de estudio la psicología, tales como las alteraciones y las dificultades que se pueden presentar a lo largo de la vida.

En cuanto a los conceptos básicos, se identificó una mayor atención sobre las emociones positivas y la resiliencia, resaltando su efecto directo en el bienestar y en los procesos de adaptación y, a su vez, considerándolas como fundamentales para potenciar recursos personales y permitir la integración de diferentes tipos de información, debido a sus componentes cognitivos, emocionales y sociales (García-Pérez, 2016). Otros conceptos, como la felicidad y las fortalezas de carácter, han sido también referentes importantes en la consolidación de este enfoque, dado que permiten el afianzamiento de diferentes habilidades y un desarrollo adecuado del ser humano en diferentes ámbitos, como un todo, favoreciendo una vida mucho más placentera y trayendo consigo aspectos beneficiosos para la salud en general (Barragán & Morales, 2014; Seligman, 2017).

Por su parte, conceptos como optimismo, humor, creatividad, espiritualidad, inteligencia emocional, *flow*, gratitud, florecimiento, virtud, liderazgo, entre otros, han recibido menor atención por parte de la comunidad científica y académica, y si bien se retoman en diversas publicaciones, no suele profundizarse ni discutirse específicamente sobre ellos, sino que se presentan varios a su vez en un mismo documento. Con todo, esto da cuenta de la gran variedad de constructos que aún requieren de un desarrollo más amplio y que pueden a su vez resultar indispensables para una psicología positiva rigurosa a nivel científico y teórico. En el caso de la creatividad, Vera (2006) advierte que es clave en el desarrollo personal y social, por lo cual debe incluirse de manera indispensable como un constructo de interés para este enfoque.

Cabe resaltar además que las teorías explicativas y los modelos de la psicología positiva se consideran como marco referencial, integrando los fundamentos que permiten entender algunas de las temáticas y variables anteriormente abordadas. De este modo, se identificaron similitudes en sus propuestas, tales como la constante búsqueda de un significado de la vida y de la existencia, el desarrollo de recursos personales, el bienestar, el planteamiento de metas, los procesos de adaptación y afrontamiento, y el funcionamiento psicológico óptimo, todo con el fin de lograr una comprensión precisa de la psique humana (Csíkszentmihályi, 1999; Cuadra & Florenzano, 2003; Fredrickson, 1998; Grych *et al.*, 2015; Ryan & Deci, 2000; Ryff, 1989a, 1989b; Seligman, 2011).

Estos hallazgos dan cuenta de los esfuerzos que, desde 1999 hasta la actualidad, se han venido realizando en pro de un cambio de perspectiva en la psicología tradicional, en tanto que estas teorías buscan continuamente comprender y ofrecer explicaciones acerca de la adquisición, el desarrollo y el fortalecimiento de las capacidades de la persona para adaptarse y lograr un funcionamiento óptimo en el transcurso de su vida. En contraposición a las teorías con las que generalmente se concibe al ser humano en el ámbito académico, científico y profesional,

la psicología positiva considera importante la redefinición del entendimiento frente a la recuperación y el cambio a nivel terapéutico, mediante la adopción de una perspectiva mucho más integral del funcionamiento y comportamiento del ser humano, tal y como lo refieren Vázquez *et al.* (2009).

Respecto al desarrollo histórico, se reconocen como influencias primigenias a los antiguos filósofos griegos Sócrates, Platón, Aristóteles y Aristipo, por interesarse en plantear e intentar responder preguntas relacionadas con la buena acción, el buen carácter, el significado de la vida, la felicidad, la virtud y la forma de acceder a ello (Seligman, 2017; Vázquez, 2006; Vázquez & Hervás, 2014). Asimismo, es de resaltar la relevancia del momento histórico en la perspectiva de la psicología como profesión a lo largo de su historia, puesto que, como lo afirman Gillham & Seligman (1999), la preocupación por comprender los aspectos positivos del ser humano no es reciente, pero se requiere de estabilidad, prosperidad y paz para que le sea posible a la comunidad profesional, académica y científica, centrarse en dichos aspectos.

Por esta razón, es importante reconocer que, si bien aún se identifican dificultades tales como desigualdad social, injusticia y conflictos entre países actualmente, también se cumple con cierto nivel de estabilidad y prosperidad si se compara con otras épocas en las que han ocurrido eventos adversos de gran magnitud, como las dos guerras mundiales. De esta manera, según lo proponen Domínguez-Bolaños & Ibarra-Cruz (2017) y Vázquez (2006), se ha generado una necesidad de entender tanto los aspectos negativos como positivos del ser humano para lograr una comprensión integral, acorde con los problemas de la época, con el fin de generar estrategias para incrementar el bienestar de las personas.

Asimismo, es importante destacar el aporte de la psicología humanista como otra gran influencia para la psicología positiva, consolidado entre las décadas de 1950 y 1960 a partir del modelo salutogénico, que persigue el bienestar del ser humano (Alarcón, 2017). Sus representantes, Rogers y Maslow, trabajaron los conceptos de *funcionamiento pleno* y de *psicología positiva*, respectivamente, a partir de lo cual plantearon la necesidad de cambiar el punto de vista de la psicología por uno más completo, en el que se le diera igual relevancia tanto a los factores negativos o psicopatológicos como a las capacidades o potencialidades de las personas (Gancedo, 2009). Este es el enfoque que sería retomado en 1998 por Seligman, durante su discurso inaugural como presidente de la American Psychological Association (Seligman, 1999).

El impacto generado en Latinoamérica luego de este evento fue casi inmediato, toda vez que Casullo (2006) ya se había interesado por el modelo salutogénico y la promoción de la salud. Por tanto, esta formalización orientó más precisamente la perspectiva de la autora, llevándola a convertirse en pionera y representante en la región, participando activamente en el cambio de la perspectiva de la psicología, de modo que su ocupación sea comprender integralmente la psique.

Específicamente en Colombia, si bien no se encontraron documentos que den cuenta de la introducción y el desarrollo de este enfoque, a partir de la revisión de otras fuentes de divulgación no académicas como *El Espectador* (2015) y *RCN Radio* (2016), se hace referencia a Ortega-Bechara como la principal introductora e impulsadora del mismo, en tanto que se la reconoce como fundadora del primer instituto y la primera asociación colombiana de psicología positiva. Además, gracias a la creación de dicho instituto fue posible realizar el Primer Encuentro Internacional de Psicología Positiva en Colombia en 2016 y, asimismo, establecer alianzas internacionales para llevar a cabo proyectos de investigación científica y construcción de intervenciones adaptadas a la realidad social de posconflicto en la que se encuentra inmerso el país (Asociación Colombiana de Psicología Positiva, s.f.; Asociación Colombiana de Universidades, 2016; Avendaño-Méndez, 2015).

Otra forma de analizar el desarrollo de la psicología positiva es a partir de las publicaciones relacionadas entre 1999 y 2018, periodo en el que se identifica un crecimiento en el interés por este tema por parte de la comunidad científica. En total se contaron 675 publicaciones, lo que, en concordancia con lo propuesto por Domínguez-Bolaños & Ibarra-Cruz (2017), representa en mayor proporción el estado actual de la producción científica sobre psicología positiva en tanto que soporta empíricamente sus planteamientos teóricos.

En cuanto a los temas de interés, los estudios se han centrado en analizar tanto cualitativa como cuantitativamente distintas problemáticas, en particular con población adulta. El tipo de investigación más comúnmente utilizado es el correlacional, en la medida en que brinda explicaciones parciales y permite realizar predicciones (Hernández-Sampieri *et al.*, 2014). Por otra parte, el menos utilizado es el historiográfico, el cual se orienta a recrear objetivamente los eventos del pasado a través del método científico; sin embargo, como lo afirma Grajales-Guerra (2002), en esta metodología hay espacio para juicios subjetivos e interpretaciones, lo que implica disminución en rigurosidad y producción científica.

Por categorías, los artículos incluidos en campos de aplicación dan cuenta, en sintonía con Park *et al.* (2013), de que a través de los años se ha incrementado el interés por parte de los profesionales de la psicología frente al ámbito aplicado. El mayor involucramiento se da en el área educativa, gracias a que el ámbito académico resulta ser el más propicio para la actuación de este enfoque, al fomentar el desarrollo y la potenciación de las fortalezas del carácter mediante promoción, prevención e intervención, lo cual contribuye desde edades tempranas a elaborar procesos adecuados de adaptación y, por medio de ello, a alcanzar el bienestar (Palomera-Martín, 2017). Por otra parte, cuatro documentos registran una contribución tímida en el campo de la psicología del deporte; al respecto, Buceta-Fernández (1998) plantea que los mismos fundamentos pueden ser útiles en lo referente a la competición y el funcionamiento psicológico de los deportistas.

Este hallazgo tiene relación con los campos disciplinares y profesionales propuestos por el Colegio Colombiano de Psicólogos (s.f.), puesto que genera expectativa frente a nuevos estudios que amplíen su aplicación en campos como psicología de la sexualidad, psicología del consumidor, psicología jurídica, psicología militar, psicología del tránsito y seguridad vial, psicología de la atención a emergencias y desastres y psicología de la familia, con aportes que serán, sin duda, de gran significancia.

Por su parte, las publicaciones de la categoría temática permiten concluir que el desarrollo de la psicología positiva se ha centrado en discutir y precisar los conceptos que la fundamentan teóricamente. En este sentido, Ortiz *et al.* (2003) afirman que los esfuerzos investigativos se han orientado mayoritariamente a clarificar constructos. Así, los conceptos más frecuentemente abordados son las emociones positivas y la resiliencia, por ser variables que se relacionan entre sí, ya que, como afirman Park *et al.* (2013), las emociones positivas facilitan la resiliencia y esta a su vez la prosperidad. En contraste, el liderazgo y la inteligencia emocional son constructos que requieren ser profundizados a nivel científico, debido a que cuentan con la menor cantidad de publicaciones de la categoría; cabe resaltar que estos también se relacionan entre sí, pues la inteligencia emocional determina la calidad de liderazgo que una persona puede ejercer (Goena-Rodríguez & Jaén-Díaz, 2015).

Frente a la categoría de intervención psicológica, si bien los documentos recuperados no representan un número significativo, dan cuenta del incremento de estudios en los que se plantean, describen y analizan procesos de intervención en psicología positiva con resultados generalmente favorables, soportando los hallazgos de Hervás en 2017. No obstante, Bolier *et al.* (2013) insisten en la importancia de estudios en distintas poblaciones, con procesos de acreditación por pares, para consolidar y garantizar la proliferación de intervenciones sólidas y validadas empíricamente.

Por otra parte, los hallazgos en la categoría de origen y desarrollo de la psicología positiva dan cuenta de los antecedentes y fundamentos teóricos que la soportan y que se han mantenido a través del tiempo. En la mayoría de las publicaciones analizadas se identifica (mas no se profundizan sus planteamientos) a Seligman y Csíkszentmihályi como máximos representantes de este enfoque, además de que se reconocen otros grandes contribuyentes, tales como Peterson, Park, Vázquez, Hervás, Diener, Casullo, entre otros (López-Cepero *et al.*, 2009), pero no existe una delimitación consensuada y detallada de los autores más importantes, con sus respectivas contribuciones. Asimismo, aunque se reconoce el momento histórico de paz y prosperidad tras la Segunda Guerra Mundial (Gillham & Seligman, 1999) y el discurso inaugural de Seligman en 1998 como eventos que marcaron el inicio de cambio en la perspectiva de la psicología tradicional por una más positiva, no se han determinado eventos específicos que hayan marcado como tal la historia de la psicología positiva.

En la categoría de salud se reconoce al bienestar, la promoción y la salud mental como los asuntos mayormente explorados, lo que indica que, en concordancia con lo planteado por Carbelo & Jáuregui (2006), este enfoque ha resultado efectivo en la prevención de sintomatología negativa a nivel físico y mental, contribuyendo también a la promoción del bienestar, la calidad de vida, la plenitud y la satisfacción con la vida, aspectos soportados por estudios similares en los que se hace referencia a conceptos de la psicología positiva como predictores incluso del autocuidado en salud (García-Alandete, 2014; Gómez, 2017; Reyes & Vinaccia, 2019).

En la categoría de instrumentos de evaluación se hallaron 21 artículos relacionados con diseño, construcción y propiedades psicométricas, pero existe carencia de documentos que describan el proceso de adaptación y validación de pruebas psicológicas. En congruencia con ello, Park *et al.* (2013) afirman que la mayoría de instrumentos diseñados para evaluar constructos positivos se ha desarrollado con finalidades meramente investigativas y, por tanto, que estos no representan un método diagnóstico sólido. De este modo, resulta imprescindible realizar estudios enfocados rigurosamente a adaptar y validar instrumentos que permitan diseñar procesos de evaluación eficaces, fiables, consistentes y suficientes para la práctica en los diferentes ámbitos de la psicología positiva.

Con relación a las críticas frente a la psicología positiva, las 21 publicaciones recuperadas confirman que, desde el momento de su surgimiento, ha habido opositores que han intentado desestabilizar este enfoque. Como respuesta, la reacción a ello ha permitido madurar y desarrollar el enfoque de una forma mucho más amplia, en lo que se ha conocido como la segunda ola de la psicología positiva (Held, 2004; Salanova-Soria & Llorens-Gumbau, 2016).

En la categoría enfermedad, se identificaron 17 publicaciones referentes en igual proporción a psicopatología y enfermedades físicas, evidenciando respecto de estas últimas una mayor atención hacia el cáncer y la enfermedad cardiovascular. Con relación a esto, Adler (2017) destaca el papel de la psicología positiva enfocada en potenciar y fomentar las diferentes capacidades de adaptación y afrontamiento, las cualidades positivas y la aceptación ante situaciones difíciles, lo que trae asociado la disminución del riesgo de mortalidad, la adquisición de conductas saludables y la mejora en las relaciones sociales.

Cabe resaltar que las categorías en las cuales se identificó menor cantidad de publicaciones son las de definiciones y de evaluación psicológica. Respecto de la primera, mediante análisis se identificaron divergencias en la forma en que los autores determinan la psicología positiva, ya sea como enfoque, rama, perspectiva, estudio científico, movimiento o ciencia, entre otros, lo cual podría ser congruente con lo planteado por Vera (2006), con relación a la necesidad de una delimitación conceptual más precisa. Por otro lado, en la evaluación se evidencia interés por el modelo salutogénico y el proceso de detección de lo que se califica como problemas de la vida, además de las fortalezas, razón por la cual se considera importante continuar con las publicaciones referentes a este tema (Casullo, 2006; Rivera-Santos *et al.*, 2011).

En otro orden, el análisis de las publicaciones relacionadas con las aplicaciones de la psicología positiva evidencia la creación e implementación de intervenciones o procesos terapéuticos enfocados en las relaciones interpersonales y las interacciones positivas en las instituciones, no solo a nivel individual sino grupal (Adler, 2017). En este sentido, los hallazgos muestran una amplia implementación de este enfoque en el campo de la psicología educativa denominado *educación positiva*, donde se ha trabajado con alumnos, profesores, administrativos y padres de familia en temas tales como desarrollo personal, factores de protección y bienestar a través de la potencialización de emociones positivas y características de atención, motivación, toma de decisiones y rendimiento académico como base para el funcionamiento óptimo a lo largo de la vida (López-Martínez *et al.*, 2011).

Respecto a las intervenciones y programas, cabe resaltar el denominado “Aulas Felices”, basado en la integración de temáticas de felicidad y bienestar a los planes de estudio mediante el desarrollo de las fortalezas y la atención plena (Arguís-Rey *et al.*, 2011).

Otro campo representativo es el de la psicología clínica y la salud, en tanto que busca mejorar el bienestar subjetivo mediante el desempeño adecuado del ser humano en sus diferentes áreas de funcionamiento, con el fin de evitar problemas o dificultades de adaptación (Maddux, 2008). Los programas más importantes en este campo se han focalizado en el trabajo con diferentes grupos poblacionales y con ciertas dificultades diagnosticadas en la psicología tradicional, tales como depresión o ansiedad, entre otras. Entre estos programas se encuentran la terapia individual positiva (Mothersill, 2016), el programa de acondicionamiento físico integral del soldado (Cornum *et al.*, 2011), las terapias constructivistas, como aquella centrada en soluciones (De Jong & Kim-Berg, 2002), y la narrativa (Tarragona, 2013).

El último campo representativo de implementación es de la psicología organizacional denominada *positiva*, del cual se despliegan programas e intervenciones enfocadas en la influencia de un ambiente positivo de trabajo en aspectos como la motivación, el rendimiento o el desarrollo de relaciones interpersonales y de habilidades que faciliten en una empresa tener mayor éxito y un clima organizacional adecuado. En adición, el modelo HERO pretende desarrollar la autonomía, el apoyo social y algunas estrategias de comunicación (Salanova-Soria *et al.*, 2012; Salanova-Soria *et al.*, 2014; Salanova-Soria *et al.*, 2016).

De acuerdo con todo lo anterior, se observa que el enfoque de la psicología positiva está siendo aplicado en un número limitado de campos, lo cual concuerda, como ya se describió previamente, con la necesidad de explorar los beneficios que dicho enfoque podría aportar a la práctica integral en diferentes contextos de la psicología tradicional.

Una vez analizados los hallazgos, se plantean retos futuros en torno al desarrollo de nuevas investigaciones con participantes de todas las edades y culturas, a fin de identificar particularidades y realizar generalizaciones más precisas respecto a la comprensión del comportamiento humano. También es importante avanzar en los diversos campos de aplicación de la psicología,

buscando analizar su impacto y clarificar la conceptualización de constructos como liderazgo e inteligencia emocional, con el fin de ampliar el espectro teórico en el que se fundamenta y a su vez determinar plenamente el alcance de esta temática en función de su reconocimiento como enfoque, perspectiva, rama, movimiento o ciencia emergente. Por último, se requiere diseñar, construir, adaptar y validar suficientes instrumentos y protocolos de evaluación psicológica positiva para que sean estandarizados y confiables en el ejercicio de la psicología, de modo que se puedan ampliar y precisar detalladamente los aportes de la psicología positiva en los procesos de salud y enfermedad (Casellas-Grau *et al.*, 2014; Celano *et al.*, 2019; Thege *et al.*, 2015).

Conclusiones

Desde su consolidación hace veinte años, la psicología positiva ha logrado que el interés en el estudio e investigación de sus bases teóricas y prácticas crezca y se esté fortaleciendo a nivel científico, permitiendo que más personas y profesionales la conozcan y la pongan en práctica para obtener beneficios en la salud mental y física tanto en la vida cotidiana como en el ejercicio profesional.

Las definiciones de la psicología positiva a través de los años se han mantenido a partir de la base referida por Seligman, considerado como el pionero de este enfoque, de modo que los aportes de otros autores han sido considerados como complemento del concepto original, permitiendo que gane mayor robustez, validez y fiabilidad. Sin embargo, se resalta la importancia de definir la forma de clasificación, pues si bien predominantemente se refiere al mismo como un enfoque, aparecen otras formas de clasificarlo.

Las teorías identificadas se soportan en algunas de las temáticas que son consideradas fundamentales para la psicología positiva, brindando en la actualidad aportes confiables y alcanzando el nivel de otros enfoques de mayor trayectoria en la psicología.

Los hitos más importantes en la historia de la psicología positiva empiezan con los antiguos filósofos griegos y sus ideas respecto a la felicidad, el significado de la vida y la virtud; luego vendría el humanismo, como movimiento centrado en lo bueno del ser humano e interesado por una comprensión integral del mismo; a ello se añade la identificación del modelo médico como deficiente con respecto al momento histórico por el que el mundo atraviesa actualmente y el consecuente interés por el cambio en la perspectiva de la psicología tradicional.

Aunque la psicología positiva ha sido ampliamente aplicada en contextos educativos, organizacionales, clínicos y de la salud, sociales y comunitarios, aún queda mucho por explorar con relación a los aportes que puede realizar en los demás campos de acción, siendo esto uno de los retos más importantes del cambio de perspectiva en la psicología tradicional.

Limitaciones y futuras direcciones

La principal limitación de este estudio es el proceso de selección de la muestra documental, ya que se presentaron dificultades de acceso a algunos de los artículos preseleccionados debido a que eran de cobro. Los hallazgos del presente estudio permiten conocer elementos importantes relacionados con la conceptualización, el desarrollo histórico y las aplicaciones de la psicología positiva en diferentes campos de la psicología, buscando aumentar el sustento teórico y empírico como elemento fundamental para la incorporación de conceptos y aplicaciones en nuevos escenarios, que sin duda contribuirán de manera positiva en el mantenimiento de la salud mental e, incluso, con un mejor afrontamiento de las situaciones adversas.

Conflicto de intereses

Las autoras declaran bajo juramento que esta investigación hace parte del proyecto titulado “Psicología de la salud en Colombia: desarrollo, estado actual y aplicaciones”, con SGI 2507 de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, y que no poseen ningún tipo de relación comercial externa a la institución que pudiera ser interpretada como conflicto de intereses.

Referencias

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-57. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2821>
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Ed. Universitaria.
- Alarcón, R. (2017). En torno a los fundamentos filosóficos de la psicología positiva. *Persona*, (20), 11-28. <https://doi.org/10.26439/persona2017.n20.1737>
- American Psychological Association. (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association*. Manual Moderno.
- Arguís-Rey, R., Bolsas-Valero, A. P., Hernández-Paniello, S. & Salvador-Monge, M. P. (2011). Aulas felices. *Revista Amazónica*, 6(1), 62-87. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Arias, W. L., Huamani, J. C. & Espiñeira, E. (2017). Representación de la psicología positiva en el Perú: un estudio bibliométrico en diez revistas científicas peruanas del 2000 al 2016. *Revista Guillermo de Ockham*, 15(2). <https://doi.org/10.21500/22563202.3276>
- Asociación Colombiana de Psicología Positiva. (s.f.). *Sobre nosotros: visión*. [ASCPP]. <http://www.asocopp.com/nosotros>
- Asociación Colombiana de Universidades. (2016). *Unisinú realiza primer encuentro de psicología positiva en Colombia* [ASCUN]. <https://ascun.org.co/noticias/detalle/unisinu-realiza-primer-encuentro-de-psicologia-positiva-en-colombia-fbd>
- Avendaño-Méndez, G. (12 de julio de 2015). Colombia es líder de la ‘psicología positiva’, a través de Unisinú. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16083056>
- Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22, 309-328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Bakker, A. B., Rodríguez-Muñoz, A. & Derks, D. (2012). La emergencia de la psicología de la salud ocupacional positiva. *Psicothema*, 24(1), 66-72. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72723431011.pdf>
- Barragán, A. R. & Morales, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(119), 1-20. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Buceta-Fernández, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Editorial Dykinson.
- Cameron, K., Bright, D. & Caza, A. (2004). Exploring the relationships between organizational virtuousness and performance. *American Behavioral Scientist*, 47(6), 1-24. <https://doi.org/10.1177/0002764203260209>
- Carbelo, B. & Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1281.pdf>
- Caruana-Vañó, A. (2005). *Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia. 2º ciclo de ESO*. Generalitat Valenciana.
- Casellas-Grau, A., Font, A. & Vives, J. (2014). Positive psychology interventions in breast cancer. A systematic review. *Psyco-Oncology*, 23, 9-19. <https://doi.org/10.1002/pon.3353>
- Castro, A. (2010). Ensayo: Psicología positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología? *Revista de Psicología*, 6(11), 113-131. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>
- Castro, A. (2012). La psicología positiva en América Latina. Desarrollos y perspectiva. *Psiencia*, 4(2), 108-118. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>
- Casullo, M. M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Paidós.
- Casullo, M. M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la psicología positiva. *Psicodebate*, 6, 69-72. http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=97:el-capital--siquico&catid=17:investigaciones&Itemid=1
- Celano, C. M., Gianangelo, T. A., Millstein, R. A., Chung, W., Wexler, D. J., Park, E. R. & Huffman, J. C. (2019). A positive psychology – motivational interviewing intervention for patients with type 2 diabetes: Proof-of- concept trial. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 54(2), 97-114. <https://doi.org/10.1177/0091217418791448>
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (s.f). *Conferencia de psicología positiva*. Unisinú. <http://www.colp-sic.org.co/sala-de-prensa/noticias/conferencia-de-psicologia-positiva--unisinu-/473/1>
- Congreso de Colombia. (1982). Ley 23, de enero 28. Sobre derechos de autor. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3431>

- Congreso de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. <http://www.colpsic.org.co/quienes-somos/ley-1090-de-2006/182>
- Cornum, R., Matthews, M. D. & Seligman, M. E. P. (2011). Comprehensive Soldier Fitness. Building Resilience in a Challenging Institutional Context. *American Psychologist*, 66(1), 4-9. <https://doi.org/10.1037/a0021420>
- Csíkszentmihályi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.10.821>
- Csíkszentmihályi M. (2004). *Vivre. La psychologie du bonheur*. Robert Laffont.
- Csíkszentmihályi, M. (2005). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Kairós.
- 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>
- Da Rosa, J., Corazza, C., Kern, E. & Saraiva, C. (2012). Psicología positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(2), 109-117. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000200006
- Domínguez-Bolaños, R. E. & Ibarra-Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>
- El Espectador. (4 de julio de 2015). Colombia, líder en psicología positiva. *El Espectador*. <https://www.elespectador.com/noticias/salud/colombia-lider-psicologia-positiva-articulo-570254>
- Febrianingsih, D. & Chaer, M. (2018). Positive psychology: Personalities, major issues, advantages and disadvantages. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 8(1), 34-53. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v8i1.1048>
- Fernández, M. P., Pérez, M. A. & González, H. (2013). Efecto del flujo y el afecto positivo en el bienestar psicológico. *Boletín de Psicología*, 107(5), 71-90. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N107-4.pdf>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>

- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (2002). The orchestration of selection, optimization, and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. En W. J. Perrig & A. Grob (Eds.), *Control of human behavior, mental processes and consciousness* (pp. 35-58). Lawrence Erlbaum Associates.
- Frijda, N. H., Manstead, A. S. R. & Bem, S. (2000). *Emotions and beliefs. How feelings influence thoughts*. Cambridge University Press.
- 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>
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento*, 8(16), 13-29. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es
- García-Pérez, M. (2016). Emociones positivas, pensamiento positivo y satisfacción con la vida. *International Journal of Developmental and Education Psychology, Revista INFAD de Psicología*, 2(1), 17-22. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.290>
- Gillham, J. E. & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), 163-173. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00055-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00055-8)
- Goena-Rodríguez, A. & Jaén-Díaz, M. A. (2015). *La inteligencia emocional y su impacto en el liderazgo*. Universidad Pontificia Comillas. <https://librosdeautoayuda.online/wp-content/uploads/2020/06/TFG001308.pdf>
- Gómez, A. (2017). Predictores psicológicos del autocuidado en salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 22(1), 101-112. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v22n1/v22n1a08.pdf>
- González-Zúñiga-Godoy, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit*, (10), 82-88. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68601009.pdf>
- Grajales-Guerra, T. (2002). La metodología de la investigación histórica: una crisis compartida. *Enfoques*, 14(1), 5-21. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662010000100003
- Grych, J., Hamby, S. & Banyard, V. (2015). The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of Violence*, 5(4), 343-354. <https://doi.org/10.1037/a0039671>

- Gustems-Carnicer, J. & Sánchez-Gómez, L. (2015). Aportaciones de la psicología positiva. *Estudios sobre Educación*, 29, 9-28. <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/39798/1/art1.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. & Baptista-Lucio, L. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022167803259645>
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: Una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 327-342. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=27419066003>
- Jayawickreme, E., Forgeard, M., & Seligman, M. (2012). The Engine of Well-Being. *Review of General Psychology*, 16, 327-342.
- Jong de, P. & Kim.Berg, I. (2002). *Interviewing for solutions*. Books Cole.
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2006). *Positive therapy: A meta-theory for positive psychological practice*. Routledge.
- Lomas, T. (2015). Positive social psychology: A multilevel inquiry into sociocultural well-being initiatives. *Psychology Public Policy and Law*, 21(3), 338-347. <https://doi.org/10.1037/law0000051>
- López-Cepero, J., Fernández-Jiménez, E. & Senín-Calderón, C. (2009). Diez referencias destacadas de psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 49-55. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3328209>
- López-Martínez, O., Piñero-Ruiz, E., Sevilla-Moreno, A. & Guerra-Reinón, A. (2011). Psicología positiva en la infancia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 417-424. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832328042.pdf>
- Lupano, M. L. & Castro, A. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56. Rev_VolIV_1.indd (scielo.edu.uy)
- Maddux, J. E. (2008). Positive Psychology and the Illness Ideology: Toward a Positive Clinical Psychology. *Applied Psychology*, 57, 54-70. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00354.x>

- Manzano-García, G. & Ayala-Calvo, J. C. (2007). ¿Puede la psicología positiva ayudar a comprender el comportamiento del emprendedor? En J. A. Ayala-Calvo (coord.), *Conocimiento, innovación y emprendedores: camino al futuro* (pp. 1155-1164). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2233337>
- McGrath, H. & Noble, T. (2011). *Bounce back! Years 3-4: a wellbeing and resilience program*. Pearson.
- Ministerio de Salud. (1993). Resolución 008430 de 1993.
- Mothersill, K. (2016). Enhancing positivity in cognitive behavioural therapy. *Canadian Psychology*, 57(1), 1-7. <https://doi.org/10.1037/cap0000045>
- Munro, J. F., Nicholl, J. P., Brazier, J. E., Davey, R. & Cochrane, T. (2004). Cost effectiveness of a community-based exercise programme in over 65-year-olds: cluster randomised trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 58(12), 1004-1010. <https://doi.org/10.1136/jech.2003.014225>
- Ortiz, J., Ramos, N., y Vera-Villarreal, P. (2003). Optimismo y salud: estado actual e implicaciones para la psicología clínica y de la salud. *Suma Psicológica*, 10(1), 119-134.
- Palomera-Martín, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 66-71. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2823>
- Park, N., Peterson, C. & Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1) 11-19. <https://psycnet.apa.org/record/2013-09273-002>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues, a handbook and classification*. American Psychological Association.
- Prieto-Egido, M. (2018). La psicologización de la educación: Implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XX1*, 21(1), 303- 320. <https://doi.org/10.5944/educXX1.16058>
- Reyes, M. E. & Vinaccia, S. (2019). Desarrollo y aportes desde una psicología positiva de la salud al abordaje de la salud/enfermedad. *Revista Colombiana de Rehabilitación*, 18, 181-193. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v18.n2.2019.412>.
- RCN Radio. (20 de enero de 2016). *Aportes de la psicología positiva al posconflicto en Colombia*. <https://www.rcnradio.com/salud/aportes-la-psicologia-positiva-posconflicto-colombia>

- Rivera-Santos, F., Ramos-Valverde, P., Moreno-Rodríguez, C. & García, M. H. (2011). Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. *Revista Española de Salud Pública*, 85, 129-139. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000200002
- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón-Cartagena, N., Maldonado-Peña, Y., Quiñones-Berrios, A. & Toledo-Osorio, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. <https://doi.org/10.12804/apl33.01.2015.03>
- Rusk, R. D. & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 207-221. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.777766>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037110003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. <https://psycnet.apa.org/record/1989-25405-001>
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001>
- Salanova-Soria, M. & Llorens-Gumbau, S. (2016). Hacia una psicología positiva aplicada. *Papeles del Psicólogo*, 37(3), 161-164. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2773.pdf>
- Salanova-Soria, M., Llorens-Gumbau, S., Cifre, E. & Martínez, I. M. (2012). We need a hero! Toward a validation of the healthy and resilient organization (HERO) model. *Group & Organization Management*, 37(6), 785-822. <https://doi.org/10.1177/1059601112470405>
- Salanova-Soria, M., Llorens-Gumbau, S. & Martínez, I. M. (2016). Aportaciones desde la psicología organizacional positiva para desarrollar organizaciones saludables y resilientes. *Papeles del Psicólogo*, 37(3), 177-184. https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/165357/salanova_2016.pdf
- Salanova-Soria, M. & López-Zafra, E. (2011). Introducción: psicología social y psicología positiva. *Revista de Psicología Social*, 26(3), 339-343. <https://doi.org/10.1174/021347411797361248>

- Salanova-Soria, M., Martínez, I. M. & Llorens-Gumbau, S. (2005). Psicología Organizacional Positiva. En F. Palací (Ed.), *Psicología de la organización* (pp. 349- 376). Pearson Prentice Hall.
- Salanova-Soria, M., Martínez, I. M. & Llorens-Gumbau, S. (2014). Una mirada más “positiva” a la salud ocupacional desde la psicología organizacional positiva en tiempos de crisis: Aportaciones desde el equipo de investigación WoNT. *Papeles del Psicólogo*, 35(1), 22-30. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77830184004>
- Saleebey, D. (1996). The strengths perspective in social work practice: extensions and cautions. *Social Work*, 41(3), 296-305. <https://doi.org/10.1093/sw/41.3.296>
- Sandage, S. J. & Hill, P. C. (2001). The virtues of positive psychology: The rapprochement and challenges of an affirmative postmodern perspective. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 31(3), 241-260. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00157>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism. How to change your mind and your life*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (1999). The presidents address. APA.1998. Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. Vergara.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2017). *La auténtica felicidad*. Ediciones B, S. A.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihályi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>

- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K. M., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csíkszentmihályi, M. & Haidt, J. (2000). *Akumal Manifesto*. <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/Positive%20Psychology%20Manifesto.docx>
- Sheldon, K.M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Tarragona, M. (2013). Positive psychology and constructive therapies: An integrative proposal. *Terapia Psicológica*, 31(1), 115-125. <https://doi.org/10.4067/s0718-4808201300010001>
- Thege, B. K., Tarnoki, A. D., Tarnoki, D. L., Garami, Z., Berczi, V., Horvath, I. & Veress, G. (2015). Is flourishing good for the heart? Relationships between positive psychology characteristics and cardiorespiratory health. *Anales de Psicología*, 31(1), 55-65. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.171471>
- Terman, L. M. (1922). A New Approach to the Study of Genius. *Psychological Review*, 29(4), 310-318. <http://dx.doi.org/10.1037/h0071072>
- Terman, L. M., Bottenwieser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B. & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. McGraw-Hill.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-13. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1278.pdf>
- Vázquez, C. & Hervás, G. (2014). *La ciencia del bienestar*. Alianza Editorial.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5(1), 15-28.
- Velado-Guillén, L. Á. (2014). Filosofía y psicología de la felicidad: aplicaciones educativas. *Revista Educación y Futuro Digital*, (9), 3-16. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4998800>
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Reidel. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-94-009-6432-7>

- Vera, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. Espasa Calpe S. A.
- Vera, B., Carbelo, B. & Vecina, M. L. (2006). Experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827106>
- Vera-Villaruel, P., López-López, W., Lillo, S. & Silva, L. M. (2011). La producción científica en psicología latinoamericana: Un análisis de la investigación por países. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(1), 95-104. <https://psycnet.apa.org/record/2011-09635-008>
- Villanueva-Zegarra, V. (2004). Psicología positiva zona de flujo positivo, seguridad y compañía. *Liberabit*, (10), 89-95. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68601010.pdf>
- Yeager, J. M., Fisher, S. W. & Shearon, D. N. (2011). *Smart strengths. A parent-teacher- coach guide to building character, resilience, and relationships in youth*. Cogent Publishing.