

## **Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud**

Coincidence and controversies between positive psychology and health psychology

Gladys Alejandra Rojas Sánchez<sup>1\*</sup> <http://orcid.org/0000-0002-9037-0448>

Ignacia Rodríguez Estévez<sup>1</sup> <http://orcid.org/0000-0002-0777-8160>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus. Sancti Spíritus. Cuba.

\*Autora para la correspondencia: [gladysr.ssp@infomed.sld.cu](mailto:gladysr.ssp@infomed.sld.cu)

### **RESUMEN**

La psicología positiva se presenta como un enfoque novedoso que centra sus objetivos en el logro del bienestar y la felicidad del ser humano lo que suscita críticas por los estudiosos de la psicología de la salud. En el artículo se analizan las coincidencias y controversias que dan lugar a críticas, entre la psicología positiva y la psicología de la salud. Se realizó una búsqueda bibliográfica relacionada con la temática en SciELO, Redalyc y Pubmed. Se reconocen coincidencias en el surgimiento y antecedentes de ambas disciplinas con orientación salutogénica, así como en objetivos que se enmarcan en la promoción de salud y la prevención de riesgos. El análisis mostró la conveniencia de reconocer los avances alcanzados por la psicología positiva respecto al desarrollo óptimo del ser humano, y devela lo favorable que resultaría asumir la complementación de la psicología positiva y de la salud, en beneficio de la ciencia psicológica.

**Palabras clave:** psicología positiva; psicología de la salud; psicología.

## **ABSTRACT**

Positive psychology is presented as a novel approach that focuses its objectives in achieving the well-being and happiness of the human being which raises criticism by scholars of the psychology of health. The article analyzes the coincidences and controversies that give rise to criticism, between positive psychology and health psychology. A literature search related to the theme in SciELO, Redalyc and Pubmed. Matches are recognized in the emergence and antecedents of both disciplines with health orientation, as well as in objectives that are framed in the promotion of health and risk prevention. The analysis showed the convenience to recognize the advances achieved by positive psychology regarding the optimal development of the human being, and reveals the favorable that it would be to assume the complementation of positive psychology and of health, for the benefit of psychological science.

**Keywords:** positive psychology; health psychology; psychology.

Recibido: 04/04/2022

Aprobado: 17/10/2022

## **INTRODUCCIÓN**

La psicología de la salud y la psicología positiva persiguen el logro del bienestar psicológico y el crecimiento personal y social de personas, grupos e instituciones con el concurso de las condiciones, resiliencias, capacidades y fortalezas presentes o con posibilidades de desarrollo, sin embargo, la primera con una historia de desarrollo teórico, metodológico y práctico resulta más abarcadora de las diferentes situaciones que se manifiestan en el proceso salud enfermedad, mientras que la segunda, con más de dos décadas de aparición, concentra su accionar en todo lo que puede devenir en una vida óptima, feliz y con bienestar, para lo cual enfatiza en lo positivo del ser humano, sus fortalezas y virtudes.

La psicología de la salud nace como ciencia en la década del 60 del siglo XX, precisamente en Cuba, acompañando a la medicina social expresada en la comunidad y perfilada con la introducción posterior del programa de medicina familiar, lo que permitió trabajar campos poco atendidos de la promoción y prevención de salud. Su presencia se extendió a los EEUU en los años 70, a Europa en la década del 80 y sus reconocidos aportes se aplican con éxito en los sistemas sanitarios a nivel mundial.<sup>(1)</sup>

Entre los iniciadores de la psicología de la salud cubana se reconocen a: Lourdes García, Guillermo Ruiz, María Dolores Salas, Loretta Rodríguez, Francisco Morales y Ada Casals.<sup>(1)</sup> A estos representantes siguieron autores que contribuyeron no solo a su conceptualización y delimitación metodológica, sino también a un cambio evidente en las prácticas de la especialidad dentro del sector de la salud y la extensión a otras áreas del trabajo del psicólogo.

Morales profundiza en los antecedentes, alcance y aplicaciones de la psicología de la salud y define a esta especialidad como: “la rama aplicada de la psicología que se dedica al estudio de los componentes subjetivos y de comportamiento del proceso salud-enfermedad y de la atención de la salud.”<sup>(2)</sup> Este autor argumenta que a la psicología de la salud le interesa el estudio de aquellos procesos psicológicos que participan en el estado de salud, en el riesgo de enfermar, en la condición de enfermedad y en la recuperación, además, en las circunstancias interpersonales que se ponen de manifiesto en la prestación del servicio de salud. Todo ello se expresa en la práctica, en un abarcador modelo de actividad que incluye acciones de promoción, la prevención de la enfermedad, la atención de los enfermos y las personas con secuelas y para la adecuación de los servicios de salud a las necesidades de los que los reciben.<sup>(2)</sup>

Por su parte Grau<sup>(1)</sup> señala a la psicología de la salud como un gran campo de aplicación de los conocimientos psicológicos a la solución de los problemas del proceso salud-enfermedad, al proceso de gestión de salud.

La psicología de la salud alberga las importantes contribuciones de prestigiosos autores latinoamericanos, entre ellos Oblitas que la define como la disciplina o el campo de especialización de la psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación,

el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar.<sup>(3)</sup>

Se considera que la psicología de la salud es una ciencia enfocada en la promoción de salud, se centra en la educación sanitaria, el control de las variables actitudinales, motivacionales y afectivo-emocionales relacionadas con la salud y la calidad de vida en estados de salud, la generación de hábitos y estilos de vida saludables, así como el aprendizaje de hábitos favorecedores de la salud. En el campo de la prevención se trabaja en el control de las variables de riesgo actitudinales, motivacionales y emocionales, en la modificación de conductas y hábitos nocivos, de condiciones insalubres del medio, la detección e intervención precoz en los problemas, la disminución de las secuelas y la prevención de las recaídas.<sup>(4)</sup>

Por su parte la psicología positiva se presenta como un nuevo enfoque que interpreta, explica e interviene en la vida de los seres humanos mirando desde el lado de lo positivo, de la salud, el bienestar y no desde la enfermedad como tradicionalmente lo han hecho los paradigmas biomédicos y clínicos.<sup>(5,6)</sup> Tiene entre sus principales representantes a Seligman<sup>(7)</sup> y a Csikszentmihalyi.<sup>(8)</sup>

Se considera que la psicología positiva tiene sus inicios en el año 1998, a partir del discurso inaugural pronunciado por Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA), el que aparece publicado en 1999 y en el que declara su percatación de que la psicología se había dedicado a la reparación de los daños mentales ocasionados a los seres humanos por la II Guerra Mundial, descuidando su misión de ofrecer recursos a las personas para tener una vida mejor.<sup>(9)</sup> Seligman señala: “La psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros”.<sup>(10)</sup>

Según Remor<sup>(11)</sup> la psicología positiva se define como el estudio científico del funcionamiento óptimo humano, también como el estudio científico de tres tipos de vida: la vida placentera, la vida positiva y la vida con sentido.

Varios autores, aun reconociendo lo atractivo y difundido que resultan los aspectos abordados por los representantes de la psicología positiva y sus contribuciones a aspectos poco tratados, realizan críticas profundas que se refieren a la ausencia de definiciones y terminologías propias, debilidad de la aplicación del método científico y superficialidad en el análisis y tratamiento de los problemas humanos. Una de las críticas más fuertes se sustenta en la utilización de aportes ya establecidos por la psicología de la salud,<sup>(12)</sup> pero también se ha prestado a confusión con otros procesos y enfoques como el *coaching*, la inteligencia emocional y la educación emocional.<sup>(13)</sup>

Otras posiciones críticas a la psicología positiva se refieren a las limitaciones metodológicas, la superficialidad en el tratamiento de los conceptos, su escaso acercamiento a la historia y a la cultura, mientras que, según Arias<sup>(6)</sup>, sí lo hace a la religión, y evidencia su falta de integralidad.

Tomando como punto de partida la similitud en conceptos y enfoques de la Psicología positiva y de la Salud, este artículo tiene por objetivo analizar las coincidencias, controversias y críticas entre ambas, a partir de sus antecedentes, posiciones teóricas, objetivos y prácticas.

## DESARROLLO

Para la elaboración de este artículo se realizó una búsqueda bibliográfica de publicaciones científicas en las plataformas SciELO, Redalyc y Pubmed con ayuda del Google Académico y utilizando los nombres de las materias Psicología positiva y psicología de la Salud, así como las palabras de filtro: coincidencias, controversias y críticas, dado el objetivo que persigue la revisión.

Posicionarse en la salud para desde ella ejercer la actividad profesional de los psicólogos en el sector de la salud pública, responde al paradigma biopsicosocial, a su profundización en las prácticas que focalizan la atención en el ser humano y no en la enfermedad. Esta postura se concreta en la salutogénesis.

El concepto de salutogénesis tiene su origen en las observaciones e investigaciones de Antonovski,<sup>(14)</sup> quien a partir de sus vivencias profesionales

durante la II Guerra Mundial, desarrolló gran parte de sus trabajos, criticó el modelo lineal de salud enfermedad y elaboró las bases del modelo salutogénico en la década del 70. Sostuvo que la salud y la enfermedad constituyen un continuo, que no es posible el estado completo de salud ni de enfermedad, pues en ambas posiciones existen manifestaciones del polo opuesto. Concedió especial importancia a la búsqueda de las características personales que permiten mantener un comportamiento ajustado, a pesar de las vivencias estresantes, de los vejámenes y condiciones límites de vida, a las que fueron expuestos los sujetos durante la guerra.

Este hecho histórico, que denigró a la raza humana, se presenta como el detonador de las iniciativas para revalorar el papel jugado por la psicología hasta entonces, dando lugar no solo a las modificaciones en la forma de pensar la salud y la enfermedad, sino también en fortalecer áreas poco atendidas por esta ciencia, en pos de alcanzar el desarrollo humano, tal como se concibe en la llamada psicología positiva.

A partir de la proclamación producida en los albores de la constitución de la Organización Mundial de la Salud, hasta el anuncio oficial de la promoción de salud como un objetivo esencial de la salud pública realizada en la Carta de Ottawa,<sup>(15)</sup> se apreció una marcada tendencia a priorizar la atención a la salud, lo que contribuyó al perfeccionamiento de la teoría y la utilización y potenciación de los recursos para preservarla.<sup>(16)</sup>

Es así que se concede gran importancia al enfoque salutogénico, cuya prioridad es incrementar la capacidad de los individuos, comunidades y poblaciones para lograr la salud y el bienestar y fomentar estilos de vida saludables, como elementos determinantes de la salud positiva, estas son tareas desarrolladas dentro de la promoción de salud.<sup>(17)</sup>

La psicología de la salud aparece en Cuba con el desarrollo de los recursos profesionales necesarios para la atención primaria de salud de entonces (1969), lo que permitió a los psicólogos desarrollar su actividad en el contexto de la medicina preventiva, como un importante encargo social. Sus fuentes teóricas se encuentran en la psicología clínica, la psicología comunitaria y la medicina conductual.<sup>(1)</sup>

Para Grau, Hernández y Vera<sup>(18)</sup> esta orientación de la psicología fue el resultado natural de:

- a. Las controversias con el modelo biomédico tradicional y sus limitaciones en la práctica actual en salud.
- b. El fracaso de los sistemas sanitarios por una concepción restrictiva y descontextualizadora de la salud.
- c. La posibilidad de comprender cómo algunas variables sociales y psicológicas mediatizan los problemas de salud como factores desencadenantes, facilitadores o moduladores del proceso salud enfermedad.

La psicología de la salud trabaja con modelos enfocados al mantenimiento de la salud, al logro del bienestar subjetivo, a la prevención y el tratamiento de la enfermedad. Los más conocidos son el sentido de coherencia (SC), el patrón de resistencia personal (*hardiness*) y otros basados en el optimismo, la autoestima, el empeño personal y la teoría del control.<sup>(19)</sup>

Los trabajos sobre el bienestar en esta disciplina se ven reflejados en la evaluación de la calidad de vida, otra categoría que engloba dimensiones que tributan a la salud, así Grau,<sup>(20)</sup> plantea la necesidad de ofertar atención y cuidados personalizados a los sujetos, tomando como ejes fundamentales la percepción y la satisfacción con la vida, señala que el bienestar constituye una dimensión subjetiva de la calidad de vida, de manera que este concepto tiene un espacio para su consolidación en la psicología positiva y los modelos salutogénicos.

Por su parte los antecedentes de la psicología positiva se encuentran en la teoría humanista del siglo XX que aboga por el logro de la felicidad, aunque anteriormente corrientes filosóficas y religiosas se referían a la importancia de ésta en la vida de las personas. Maslow<sup>(21)</sup> en 1950 criticaba el hecho de que los psicólogos se habían concentrado más en la salud mental que en la promoción de la salud, con ello abría el camino a la investigación de las virtudes que permitían alcanzar la felicidad. De acuerdo con Lupano y Castro<sup>(5)</sup> y el Diccionario Interdisciplinar Austral<sup>(22)</sup> los conceptos de auto-actualización de Maslow y el funcionamiento óptimo de la personalidad de Rogers constituyen antecedentes importantes de la psicología positiva.

Seligman,<sup>(9)</sup> es considerado el padre de la psicología positiva, discurrió que el trabajo de los psicólogos se había concentrado en reparar los daños a la salud mental, por ello propone continuar desarrollando otras áreas de la ciencia, pero sin descuidar fomentar el talento y la mejora de la vida normal. Estos planteamientos son elementos claves de su discurso como presidente de la American Psychological Association (1998). Al respecto, según Lupano y Castro,<sup>(5)</sup> luego se sucedieron una serie de encuentros de sus adeptos en Akumal (México), se creó el Comité de Psicología positiva y posteriormente el Centro de psicología positiva en Pensylvania; la primer Cumbre de psicología positiva en Washington DC y se dedicó un número especial de la American Psychologist a la publicación de sus primeras investigaciones. Estos hechos marcaron el inicio del movimiento, cuya difusión mundial es innegable.

En América Latina se introdujo el estudio de la psicología positiva por Casullo<sup>(23)</sup> en el año 2000, cuyo primer artículo publicado versa sobre reflexiones acerca de la salutogénesis y la psicología positiva. En este continente se multiplicaron con rapidez las investigaciones con este enfoque.

En el análisis de los artículos publicados referidos a la psicología positiva y los temas más tratados se establece que el bienestar psicológico, las relaciones interpersonales y las intervenciones terapéuticas fueron las temáticas que prevalecieron y se señala que México, Chile, Brasil y Argentina son los países con mayor productividad científica.<sup>(24)</sup>

En Cuba se plantea la utilización de los preceptos de la psicología positiva a partir del año 2000. Se destaca la posición y labor asumida por psicólogos como García<sup>(25)</sup> que en 2003 retoma la importancia del carácter activo del sujeto y su propia fuerza interna para conseguir el bienestar y el desarrollo personal, además de trabajar a partir de la psicología de la salud en las llamadas variables salutogénicas, sin embargo, son muy escasas las publicaciones específicas que aborden estos temas tomando como punto de partida a la psicología positiva.

La psicología positiva concede importancia tanto a la fortaleza como a la debilidad, a la construcción de lo mejor en la vida como a la reparación de lo peor, y que las personas saludables alcancen una vida plena, así como curar las heridas y daños a las enfermas.<sup>(26)</sup> En este sentido se observan

coincidencias relativas a los objetivos y el accionar de la psicología positiva y de la salud y se desvanece el planteamiento de que atender al daño, la enfermedad y el conflicto pertenecen a la psicología negativa.

Los representantes de la psicología positiva han desarrollado modelos que responden a objetivos salutogénicos, estos con una amplia difusión, enfocan en lo científico metodológico las intervenciones, con resultados prometedores para el crecimiento humano. Los principales modelos son el Perma, modelo de bienestar desarrollado por Martin Seligman,<sup>(7)</sup> el Forte, elaborado por el Instituto Europeo de Psicología positiva (IEPP),<sup>(27)</sup> el llamado *Flow*, cuyo principal representante es Csikszentmihalyi,<sup>(8)</sup> y el de Ampliación-Construcción, formulado por Fredrickson,<sup>(28,29)</sup>. Todos estos modelos propician el desarrollo de las fortalezas y las virtudes, su equilibrio a partir de estados emocionales favorables y la percatación de las personas de trabajar por sí mismos y darle un sentido positivo a la vida.

Los principales puntos de controversias con la psicología positiva que se identifican giran alrededor de su novedad como ciencia, su objeto científico, las variables salutogénicas que se analizan en la construcción de una vida plena y la comprobación científica de los resultados alcanzados. A continuación, se relacionan las que se consideraron más importantes.

Algunos autores creen pretenciosa la denominación de paradigma, movimiento o nuevo enfoque predicada por los psicólogos positivos, ellos esgrimen que toman como base la utilización de términos y categorías psicológicas desarrollados por otros autores, no haber tenido en cuenta los aportes de la historia y presentar resultados en ocasiones superficiales y faltos de científicidad.<sup>(6,12,30,31)</sup> Sin embargo, otros reconocen la necesidad del cambio de enfoque y valoran los aportes y crecimiento científico de la psicología positiva, estimando como novedosa la forma, orientación y desarrollo de sus investigaciones y prácticas.<sup>(5,32)</sup>

Prieto,<sup>(12)</sup> en representación de la psicología de la salud, refiere que el trabajo terapéutico de los psicólogos basado en la solución de problemas, el fortalecimiento de habilidades sociales, asertividad, inoculación del estrés y autocontrol, procuran potenciar los recursos del sujeto para alcanzar su

bienestar, por lo que considera no es novedosa la intervención de los que trabajan la psicología positiva.

Esta misma autora señala que muchos de los contenidos asumidos en este enfoque, incluyendo la investigación sobre el bienestar subjetivo, ya han sido desarrollados por diferentes autores y que se evidencia la falta de comprobación científica en muchos de los trabajos que al respecto publican, así como la necesidad de adoptar definiciones de la terminología que utilizan.<sup>(12)</sup>

Lazarus<sup>(33)</sup> denuncia que la psicología positiva ha tomado términos de su teoría cognitivo-motivacional-relacional; así hace referencia al afrontamiento al estrés y el desarrollo de recursos y fortalezas personales para enfrentarlo y de esa manera evitar daños al organismo, por tanto, no la acepta como un enfoque novedoso. Se pregunta este autor, si lo antes realizado por los psicólogos pertenece a la psicología negativa y apunta, que ser capaz de trascender la dureza de la realidad se aproxima más a lo positivo que lo que sugieren los representantes de la psicología positiva.

En contraposición, Pérez<sup>(31)</sup> razona que objetar a la psicología positiva no implica defender a la psicología negativa, se trata de defender a la psicología, y en este sentido provocar su división es errado, pero, en su criterio, se promueve una “tiranía de la actitud positiva” puesto que hay que ser feliz a toda costa, el optimismo y la felicidad se presentan como salvoconductos para andar por la vida, se trata según este autor de un optimismo sin escrúpulos; señala además la insolvencia de la felicidad como principio de la vida, ni como objeto científico, tal como lo presenta la psicología positiva. Este autor valora a muchos de los textos elaborados por los psicólogos de esta orientación como manuales de autoayuda, que para alcanzar la felicidad pueden resultar de “engaño o autoengaño”.

En desacuerdo con lo anterior Vázquez<sup>(34)</sup> considera que a la psicología positiva se le han realizado críticas desmedidas, cuando en realidad sus representantes han contribuido a la investigación del optimismo, la felicidad y el bienestar, conceptos que relacionan con elementos contextuales, culturales y sociales; sugiere respeto por el trabajo y las investigaciones de profesionales de la psicología cuyo objetivo es contribuir al desarrollo de la ciencia, llama al

diálogo ético entre los representantes de distintos enfoques para el logro de un entendimiento razonable. Se coincide con esta posición que abre posibilidades al análisis de lo nuevo y a la búsqueda de alternativas viables en pos del desarrollo humano.

Este autor muestra los resultados prometedores de la psicología positiva realizados a través de estudios meta analíticos que establecen la relación del bienestar psicológico y la salud y de las intervenciones positivas clínicas; defiende como meta de los psicólogos el lograr una ciencia más integradora.<sup>(34)</sup> Esta postura es razonable ya que las divisiones, críticas burlescas y la falta de reconocimiento al esfuerzo de los profesionales de la psicología pueden crear fisuras dañinas al propio desarrollo de la ciencia psicológica.

En defensa de la psicología positiva, Castro<sup>(24)</sup> y Lupano y Castro,<sup>(5)</sup> señalan que no se trata de un movimiento filosófico ni espiritual, tampoco se basa en la realización de ejercicios de autoayuda para alcanzar la felicidad, ya que opera a través de la comunidad científica internacional y sus publicaciones aparecen en revistas científicas reconocidas.

Plantea Pérez<sup>(31)</sup> que los defensores de la psicología positiva, en su afán de hacerla avanzar, han creado un abismo entre lo que predicán y la evidencia científica, esto se hace particularmente notable dice, en el llamado “espíritu de lucha” como factor pronóstico y causal en el cáncer, enfermedad en la que no se pueden minimizar las emociones y estados negativos como la ira y el miedo y en la que resulta incómodo para los pacientes un trato alegre y optimista. En realidad, las situaciones diversas que experimentan los pacientes con esta enfermedad requieren un manejo personalizado adecuado al estado físico y emocional en que se encuentran, pero esto no impide que se cultive la esperanza, el optimismo y se favorezca la utilización de estrategias de afrontamiento activas.<sup>(16)</sup>

Se considera que los psicólogos positivos no niegan la existencia de lo negativo, lo tienen en cuenta y ofrecen recomendaciones para enfrentarse a ello, así lo demuestran las investigaciones de Lyubomirsky<sup>(35)</sup> relacionadas con la depresión, la infelicidad, los contratiempos y situaciones desestabilizadoras del estado emocional.

Lo cierto es que las tendencias anteriores de la psicología aun reconociendo el valor de identificar y fortalecer los aspectos positivos del ser humano, no les dedicaron el tiempo merecido, ni se les otorgó la jerarquía con la que esta nueva disciplina los valora, aunque como expresan Lupano y Castro,<sup>(5)</sup> muchos psicólogos ya trabajaban la psicología positiva sin saberlo, esto lo demuestran los estudios existentes sobre apego, inteligencia emocional, optimismo, valores y creatividad entre otros tópicos; señalan que a la psicología positiva le corresponde el mérito de haber integrado en un *corpus* teórico estos aspectos con una amplia validación empírica. De acuerdo con esto se observa en los últimos años un crecimiento teórico y práctico con sustento científico apoyado en publicaciones de revistas reconocidas.<sup>(36)</sup>

A partir de lo analizado anteriormente, se pueden establecer puntos de contacto o coincidencias en varios asuntos y aspectos abordados por la psicología positiva y de la salud, aunque el enfoque presente diferencias.

Así se establece que la psicología positiva trabaja cuatro áreas relacionadas entre sí: las experiencias subjetivas positivas, los rasgos individuales positivos, las relaciones interpersonales positivas y las instituciones positivas. Estas instituciones propician la existencia de relaciones positivas lo que a su vez desarrolla rasgos personales positivos, que posibilitan las vivencias de experiencias de este tipo.<sup>(26,32)</sup>

De este modo se aprecia no solo el interés por el desarrollo individual sino también de los grupos sociales, de manera similar a áreas de trabajo de la psicología de la salud. Sin embargo, se pueden encontrar diferencias, como sucede en relación a las intervenciones de la psicología de la salud, que también se ocupa del desarrollo satisfactorio de los trabajadores y de las organizaciones, como por ejemplo en la identificación y tratamiento del *burnout*,<sup>(37)</sup> donde el foco de atención muchas veces se sitúa en buscar lo que puede estar mal o afectar la salud del trabajador, aun cuando se consideren sus recursos de afrontamiento y capacidad de recuperación.

Una de las categorías más tratadas por la psicología positiva es el optimismo. En la década de los años 90 se recogen múltiples evidencias científicas que muestran cómo este se asocia a una buena salud mental, también al sentido de control personal y la habilidad para encontrar significado a las experiencias de

la vida. En esta misma línea se señala que el afrontamiento activo ante las dificultades reduce los efectos psicológicos nocivos del estrés y que experimentar emociones positivas como la gratitud, el amor y la esperanza, aumentan las vivencias subjetivas positivas y facilitan el afrontamiento activo, que promueve la desactivación fisiológica.<sup>(11)</sup>

La psicología positiva reconoce que el optimismo tiene efectos favorables sobre el curso de la enfermedad, aumenta la supervivencia en pacientes terminales e incide en la percepción de bienestar y de salud general.<sup>(32)</sup> Argumentos similares se encuentran en artículos publicados por psicólogos de la salud que versan sobre la influencia del optimismo, considerada como una variable protectora, en la recuperación y afrontamiento a la enfermedad crónica.<sup>(16,38,39,40)</sup>

En este sentido no se justifica que existan confrontaciones, ya que ambas disciplinas con sus enfoques y métodos han aportado argumentos científicos a estas afirmaciones; entonces la complementación entre la psicología positiva y de la salud puede y contribuye al desarrollo de la ciencia psicológica.

También la psicología positiva acumula experiencias en el estudio de la felicidad y como alcanzarla, en lo que se destaca Lyubomirsky,<sup>(35)</sup> que sostiene que la mayoría de las personas no se detienen a reflexionar acerca de lo que las haría felices, las verdaderas fuentes para alcanzar la felicidad y el bienestar, pues buscan en el lugar equivocado. Aboga por la construcción de la felicidad a través de la implementación de estrategias que incrementan la sensación de bienestar y lo ideal es que estas se vuelvan habituales y se refuercen a sí mismas para lograr que los aprendizajes y efectos se mantengan a largo plazo. Los psicólogos de la salud conceden importancia a la presencia de emociones positivas, el optimismo, la satisfacción con la vida y la felicidad en el bienestar y la salud,<sup>(41,42,43,44)</sup> sin embargo, es la psicología positiva la que ha aportado más al estudio de la felicidad y su profundización.

Psicólogos de orientación positiva han comprobado la eficacia de intervenciones basadas en un método que estimula la realización de cinco ejercicios prácticos dirigidos a visitas de gratitud, escritura de tres cosas buenas de la vida, escrituras de experiencias de éxito, usar las fortalezas de un modo distinto e identificar las propias. A través de estas prácticas se pretende

incrementar la felicidad en las personas.<sup>(36)</sup> Otras intervenciones se dirigen a propiciar el bienestar, a la activación del componente esperanza,<sup>(5)</sup> también a la determinación de cómo el humor incide en ese bienestar.<sup>(45)</sup>

Arias<sup>(6)</sup> defiende la novedad científica de la psicología positiva al definir su objeto de estudio como “la felicidad”, mientras que sus antecesores humanistas se centraron en la autorrealización, aunque ambos plantean una visión optimista del ser humano. La psicología positiva según este autor tiene sus métodos de investigación con orientación positivista, con influencias del conductismo y la psicología cognitiva, no obstante, de acuerdo con algunas de las críticas anteriores, señala que presenta limitaciones que debe resolver.

Díaz,<sup>(46)</sup> psicólogo de la salud, refiere que las categorías de bienestar subjetivo o felicidad se han tratado con amplitud en las investigaciones y señala dificultades en su precisión epistemológica, considera que para evaluar y comprender la complejidad del término es preciso atender a sus interacciones en los niveles macrosocial, microsociales e individual. Se considera válido tomar en cuenta estas valoraciones en las investigaciones que se realizan en el marco de la psicología positiva y de la salud.

Por su parte, García<sup>(47)</sup> revisa la relación existente entre bienestar psicológico, emociones positivas, optimismo, sentido de la vida y calidad de vida a la luz de la psicología positiva. Considera que esta superó las deficiencias mostradas por la corriente humanista, con una gran congruencia teórica pero escasa comprobación empírica. Resume que el desarrollo de la felicidad y el bienestar se relacionan positivamente con la promoción de la salud psicofísica y la prevención de las conductas de riesgo.

Domínguez e Ibarra,<sup>(48)</sup> en esta misma línea de pensamiento, consideran que la psicología positiva ha realizado importantes aportes al estudio del bienestar, la satisfacción con la vida y la felicidad que favorecen el estado de salud y la realización personal. Estos autores la valoran como un enfoque novedoso e incluso como un paradigma fundamentado en la investigación científica.

Lupano y Castro<sup>(5)</sup> señalan que el aporte de Seligman está en haber aunado las líneas de investigación centradas en los elementos que trabaja la psicología positiva y a los autores interesados, refieren que evidentemente no se trata de

un nuevo enfoque, pues estos estudios se enmarcan en el desarrollo de la salutogénesis que tiene como centro el logro del bienestar psicológico. Apuntan que la psicología positiva aún carece de la construcción de un paradigma epistemológico unificado que dé salida coherente a los estudios y construcción del bienestar.

Fernández y Vilariño,<sup>(49)</sup> luego de realizar un amplio análisis crítico concluyen que la psicología positiva debe ser rigurosa desde lo histórico para garantizar su duración, construir y diseminar el conocimiento fundamentados en la ética, con el establecimiento de una vigilancia crítica y reflexiva de lo que se investiga y publica, desarrollar un discurso más realista y alertan que los datos empíricos sobre los que se fundamenta pudieran servir para identificar una ideología política neoliberal de la felicidad, lo que debe evitarse.

Par, Peterson y Sun<sup>(26)</sup> aprueban el enfoque que aporta la psicología positiva, señalan que esta no pretende sustituir a la psicología tradicional, sino complementarla mediante la ampliación de los temas de estudio para obtener una descripción. Valoran su utilidad en la promoción, prevención e intervención en salud, con lo que las autoras de este trabajo coinciden pues queda demostrado en la práctica.

El valor teórico y práctico de la psicología positiva es reconocido por muchos investigadores, por lo que su aplicación alcanza a los ambientes empresariales, estudiantiles y profesoriales que recomiendan la inclusión de programas, estrategias, métodos y técnicas dirigidas a la prevención y optimización del desarrollo individual. Esto contribuye a elevar la calidad de vida en todos los órdenes de actuación del ser humano<sup>(50,51,52,53)</sup> y expresa la necesidad de abordar de manera priorizada y con profundidad los aspectos que trata esta orientación.

De gran interés resulta la aplicación de la psicología positiva al ámbito educativo, no obstante, se alerta de la confusión existente entre esta y las corrientes de pensamiento positivo, las prácticas de la inteligencia emocional y la educación emocional. Se señala que la escuela es el lugar ideal para el desarrollo de las habilidades, virtudes y competencias emocionales que permiten el desarrollo de la sabiduría y la felicidad.<sup>(13)</sup> También se acude a esta orientación para la gestión de potencialidades formativas en escolares con

discapacidad intelectual, lo que implica comprender a estas personas desde una perspectiva positiva, optimista y desarrolladora.<sup>(54)</sup>

Las autoras de esta revisión consideran que aun cuando la psicología positiva tome términos o categorías desarrolladas por otras ramas de la psicología, ocupa un lugar importante en la ciencia, por enfatizar en los aspectos positivos de las personas, entender y aprender a utilizar las emociones positivas, incrementar las fortalezas y las virtudes, promover el desarrollo del potencial humano y la búsqueda de la excelencia. Como apuntan Domínguez e Ibarra,<sup>(48)</sup> no se trata de un nuevo conocimiento sino de un abordaje científico diferente para estudiarlos.

Aunque la psicología de la salud, en su avance científico, se ocupa de potenciar los elementos positivos que permiten conservar la salud, afianzarla y afrontar la enfermedad de una mejor manera para lograr una mejor calidad de vida, ciertamente la psicología del ser humano es compleja y la exploración, investigación y asesoramiento al desarrollo óptimo de la personalidad necesita de un mayor énfasis.

El bienestar subjetivo implica salud con bienestar y salud, hay una percepción positiva de la calidad de vida; para lograr esto es importante saber manejar las emociones, movilizar los recursos personales, potenciar aquellas cualidades, fortalezas y virtudes que permitan actuar más acertadamente en la vida y con confianza y optimismo. En este sentido se estima que la psicología de la salud y en particular la salutogénesis abrieron el camino al surgimiento y desarrollo de la psicología positiva.

Precisamente por mostrarse puntos de coincidencia y complementación de las disciplinas en análisis, se aprecia una tendencia a utilizar el enfoque de la psicología positiva en la atención a problemas clínicos y de la salud en general, con perspectivas de perfeccionar la atención que se ofrece.<sup>(55,56)</sup>

Puede apreciarse a través del análisis crítico de los diferentes autores, que aún sus defensores plantean limitaciones teóricas, metodológicas y prácticas que la psicología positiva debe resolver para poder encontrar su lugar dentro de la ciencia psicológica, sin embargo, ya muestra avances.

Para muchos la psicología positiva se encuentra en una encrucijada en cuanto a su posición en las ciencias, o se define como una disciplina más de la psicología o se integra con otros campos del quehacer del psicólogo. Si lo hace, refieren Lupano y Castro<sup>(5)</sup> tendrá un futuro promisorio, si no desaparecerá habiendo dejado como contribución una psicología más balanceada.

Resulta interesante el planteamiento de Salanova y Llorens,<sup>(57)</sup> que en parte se relaciona con algunas de las críticas a la psicología positiva, estas autoras expresan que el objeto de esta ciencia es transversal a diversas áreas y campos de aplicación de la psicología, como la salud, el trabajo, las organizaciones, el deporte, la educación entre otras.

Trascurridos veinte años del surgimiento de la psicología positiva, las críticas que se le han realizado, lejos de debilitarla la han fortalecido pues la han compulsado a alcanzar mayor madurez al adoptar un concepto más acertado acerca de lo positivo y lo negativo y a entender el bienestar como un constructo más dialéctico, lo que favorece la ampliación de su objeto de estudio.

## CONCLUSIONES

La psicología positiva y la psicología de la salud abrazan la construcción salutogénica. Ambas disciplinas se interesan por alcanzar el bienestar y el desarrollo personal y social de los sujetos, pero la psicología de la salud se centra en las variables psicológicas que intervienen en el proceso salud enfermedad, mientras la psicología positiva pone énfasis en el desarrollo de fortalezas y virtudes para el logro de la felicidad y el bienestar, en cualquier contexto vital. Por tanto, hay puntos de coincidencia que pueden favorecer y complementar el desarrollo de ambas disciplinas.

La psicología positiva con un incipiente desarrollo y un auge creciente, ha sido objeto de controversias y críticas relativas a teoría, categorías y comprobaciones científicas, que según muestran los resultados de las investigaciones, su aplicabilidad y publicaciones se van solventando, lo que demuestra su valía dentro de las ciencias psicológicas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Grau Abalo JA, Hernández Meléndez E. Psicología de la salud: aspectos históricos y conceptuales. En: Hernández Meléndez E, Grau Abalo J. Psicología de la Salud. Fundamentos y aplicaciones. Guadalajara: La Noche; 2005. p. 33-84.
2. Morales Calatayud F. Psicología de la Salud. Conceptos básicos y proyecciones de trabajo. La Habana: ECIMED; 2005.
3. Oblitas LA. El estado del arte de la Psicología de la Salud. Revista de Psicología [Internet]. 2008 [citado 10/12/ 2021]; XXVI(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3378/337829507002.pdf>
4. Grau Abalo J, Flores Alarcón L. Estrategias de actuación de la psicología de la salud. En: Hernández Meléndez E, Grau Abalo JA. Psicología de la salud. Fundamentos y aplicaciones. Guadalajara: La Noche; 2005. p. 85-112.
5. Lupano Perugini ML, Castro Solano A. Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. Cienc. Psicol [Internet]. 2010 [citado 15/02/2020]; 4(1). Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212010000100005&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000100005&lng=es&tlng=es)
6. Arias Gallegos WL. ¿Es la Psicología positiva presentista?: Breve revisión de las críticas a la Psicología positiva a la luz de la Historia de la Psicología y la epistemología. Rev.peru.hist.psicol [Internet]. 2016 [citado 09/02/2020]; (2). Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Tomas\\_Caycho-rodriguez/Rodriguez/publication/315788162\\_Revista\\_Peruana\\_de\\_Historia\\_de\\_la\\_Psicologia/links/58e4f47845851547e17d6b9d/Revista-Peruana-de-Historia-de-la-Psicologia.pdf#page=93](https://www.researchgate.net/profile/Tomas_Caycho-rodriguez/Rodriguez/publication/315788162_Revista_Peruana_de_Historia_de_la_Psicologia/links/58e4f47845851547e17d6b9d/Revista-Peruana-de-Historia-de-la-Psicologia.pdf#page=93)
7. Seligman MEP. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being[Internet]. New York: Free Press; 2011[cited 09/02/2020]. Available from: <https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000>
8. Csikszentmihalyi M. Finding Flow: The psychology of optimal experience. [Internet]. New York: Harrer and Row; 1990 [cited 09/02/2020]. Available from:

[https://fiu.catalog.fcla.edu/fi.jsp?fa=author\\_facet:Csikszentmihalyi%2C\+Miha  
ly&st=&ix=kw&V=D&S=2081597665590973&l=2#top](https://fiu.catalog.fcla.edu/fi.jsp?fa=author_facet:Csikszentmihalyi%2C\+Miha%20ly&st=&ix=kw&V=D&S=2081597665590973&l=2#top)

9. Seligman MEP. The President's Adress. American Psychologist [Internet]. 1999 [cited 06/12/2020]; 54: 559-562. Available from:  
[https://positivepsychologynews.com/ppnd\\_wp/wp-content/uploads/2018/04/APA-President-Address-1998.pdf](https://positivepsychologynews.com/ppnd_wp/wp-content/uploads/2018/04/APA-President-Address-1998.pdf)
10. Seligman MEP. Positive Pshychology: Fundamental assumptions. Americam Psychologist. 2003;(16): 126-127.
11. Remor E. Contribuciones de la Psicología positiva al ámbito de la Psicología de la Salud y Medicina Conductual. Madrid: Decleé de Brower, S.A; 2008.
12. Prieto Ursúa M. Psicología positiva: una moda polémica. Clin Salud [Internet]. 2006 [citado 09/02/2020]; 17(3). Disponible en:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742006000300007&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006000300007&lng=es&tlng=es)
13. Sandoval Lentisco C, López Martínez O. Educación, psicología y coaching: un entramado positivo. Educatio Siglo XXI [Internet]. 2017 [citado 25/10/2020]; 35(1). Disponible en:  
<https://revistas.um.es/educatio/article/view/286261/209981>
14. Antonovski A. Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey- Bass; 1987.
15. Pan American Health Organization. Carta de Ottawa para la Promoción de Salud. OMS. Salud y Bienestar Social Canadá. [Internet]. Ottawa Asociación Canadiense de Salud; 1986 [citado 25/10/2021]. Disponible en:  
<https://iris.paho.org/handle/10665.2/44469>
16. Grau Abalo JA. Enfermedades crónicas no transmisibles: Un abordaje desde los factores psicosociales. Salud & Sociedad [Internet]. 2016 [citado 19/01/2021]; 7(2). Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/4397/439747576002.pdf>
17. Rivera de Ramones EM. Camino salutogénico. Estilos de vida saludable. Rev Digit Postgrado [Internet]. 2019 [citado 09/12/ 2020]; 8(1). Disponible en:  
<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/101/101599007/101599007.pdf>
18. Grau Abalo JA, Hernández Meléndez E, Vera Villarroel P. Estrés, salutogénesis y vulnerabilidad. En: Hernández Meléndez E, Grau Abalo J.

- Psicología de la salud, fundamentos y aplicaciones. Guadalajara: La Noche; 2005. p. 113-31.
19. Grau Abalo JA. Factores psicosociales y enfermedades crónicas: el gran desafío. Rev. Latinoamericana de Medicina Conductual [Internet]. 2016 [citado 15/01/2021]; 6(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2830/283048876007.pdf>
20. Grau Abalo JA. Calidad de vida y bienestar subjetivo: Un camino al futuro. TIPICA [Internet]. 2015 [citado 16/01/ 2021]; 11(1). Disponible en: [http://www.tipica.org/media/system/articulos/Vol11N1/A1.%20Grau\\_Calidad%20de%20Vida.pdf](http://www.tipica.org/media/system/articulos/Vol11N1/A1.%20Grau_Calidad%20de%20Vida.pdf)
21. Maslow AH. Toward a psychology of being. New York: Van Nostrand; 1968.
22. Diccionario Interdisciplinar Austral [Internet]. Buenos Aires: DIA; 2017. [citado 16/01/ 2021]. Disponible en: [http://dia.austral.edu.ar/Psicol%C3%Ada\\_positiva](http://dia.austral.edu.ar/Psicol%C3%Ada_positiva)
23. Casullo MM. Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones Anu. Investig [Internet]. 2001 [citado 09/02/2020]; 8. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-758755?lang=es>
24. Castro Solano A. La Psicología positiva en América Latina. Desarrollos y perspectiva. Psiencia Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica [Internet]. 2012 [citado 11/03/2020]; 4(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3331/333127382006.pdf>
25. García Rodríguez RE. Psicología y psicoterapia en Cuba hacia la actualidad: figuras y aspectos teóricos relevantes. Teoría y crítica de la psicología [Internet]. 2013 [citado 16/01/2021]; 3. Disponible en: <http://teocripsi.com/ojs/index.php/TCP/article/download/109/93>
26. Park N, Peterson Ch, Sun JK. La Psicología positiva: Investigación y aplicaciones. Ter Psicol [Internet]. 2013 [citado 11/03/ 2020]; 31(1). Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082013000100002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082013000100002)
27. Instituto Europeo de Psicología positiva. Psicología positiva. Un nuevo enfoque con base científica [Internet] Madrid: Instituto Europeo de Psicología positiva; 2012 [citado 21/07/2020]. Disponible en: <https://www.iepp.es/que-es-la-psicologia-positiva/>

28. Fredrickson BL. The role of positive emotions y positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist* [Internet]. 2001 [cited 20/4/ 2020]; 56(3). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>
29. Fredrickson BL. Crecimiento positivo. *Psicología positiva aplicada* [Internet]. 2010 [citado 10/12/2020]. Disponible en: [https://scholar.google.com/cu/scholar?q=Fredrickson,+B.L.+%282010%29.+Crecimiento+positivo.+Psicolog%C3%ADa+positiva+aplicada.&hl=es&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.com/cu/scholar?q=Fredrickson,+B.L.+%282010%29.+Crecimiento+positivo.+Psicolog%C3%ADa+positiva+aplicada.&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart)
30. Froh JJ. The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *NYS Psychologist*[Internet]. 2004 [cited 16/12/2019];16(3). Available from: <http://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Froh-2004.pdf>
31. Pérez Álvarez M. La Psicología positiva: Magia Simpática. *Papeles del Psicólogo* [Internet]. 2012 [citado 11/03/2020]; 33(3). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77824828006>
32. Contreras F, Esguerra G. Psicología positiva: Una nueva perspectiva en Psicología. *Diversitas. Perspectivas en Psicología* [Internet]. 2006 [citado 20/04/2020]; 2(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67920210.pdf>
33. Lazarus RS. The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General. *Psychological Inquiry* [Internet]. 2003 [cited 22/06/2020]; 14(2). Available from: <http://www.jstor.org/stable/1449828>
34. Vázquez C. La Psicología positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del Psicólogo* [Internet]. 2013 [citado 21/04/2020]; 34(2). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827025002.pdf>
35. Lyubomirsky S. La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar. Argentina: Ediciones URANO; 2007.
36. Mc Guire, AP, Erickson TM, Quach ChM. Gratitude for Better or Worse: Differential Predictors and Affective Outcomes of State Gratitude in Positive and Negative Contexts. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*. [Internet]. 2019 [cited 10/01/2022]; 3(2). Available from: [https://www.elevateresearchlab.com/publication/mcguire-adam-p-gratitude-2018/mcguire2019\\_gratitudebetter.pdf](https://www.elevateresearchlab.com/publication/mcguire-adam-p-gratitude-2018/mcguire2019_gratitudebetter.pdf)

37. Chacón Roger M, Grau Abalo J, Hernández Gómez L, Hernández Meléndez E, Román Hernández J. El desgaste profesional o burnout como problema de la psicología de la salud: su control en los equipos de salud. En Grau J, Hernández E. Psicología de la Salud. Fundamentos y aplicaciones. Guadalajara: La Noche; 2005. p. 645-67
38. Luque Cantarero I, López Toledano MC, Torollo Luna I, Crespo Montero R. Evaluación del optimismo disposicional en pacientes en hemodiálisis y su relación con las complicaciones. *Enferm Nefrol* [Internet]. 2014 [citado 15/02/2022]; 17(4). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/pdf/enefro/v17n4/04\\_original3.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/enefro/v17n4/04_original3.pdf)
39. Vera Villarroel P, Urzúa A, Beyle Ch, Contreras D, Lillo S, Oyarzo F. Relación entre optimismo y salud bajo la influencia de las creencias religiosas en dos muestras latinoamericanas. *Rev Latinoam Psicol* [Internet]. 2017 [citado 06/03/2021]; 49(3). Disponible en: <https://www.elsevier.es/en-revista-revista-latinoamericana-psicologia-205-articulo-relacion-entre-optimismo-salud-bajo-S0120053417300286>
40. Granillo Velasco AD, Sánchez Aragón R. Relación del optimismo y el estrés con la calidad de vida en pacientes oncológicos: Diferencias por tiempo de diagnóstico. *Psicol salud* [Internet]. 2021 [citado 23/01/2022] Número Especial. Disponible en: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2727/4604>
41. Greco C. Las emociones positivas: su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia. *Liberabit* [Internet]. 2010 [citado 06/01/2022]; 16(1). Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272010000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000100009)
42. Barragán Estrada AR, Morales Martínez CI. Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. *Enseñ. invest. Psicol* [Internet]. 2014 [citado 25/02/2022]; 19(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
43. Puig Pérez S, Aliño Costa M, Duque Moreno A, Cano López I, Martínez López P, Almena Zamorano M. Optimismo disposicional y estrés: claves para promover el bienestar psicológico. *Papeles del Psicólogo* [Internet].

- 2021 [citado 06/02/2022];42(2). Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/journal/778/77868003005/html/>
44. Oblitas G, Luis A. Psicología de la Salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. Av. Psicol. [Internet]. 2008 [citado 09/12/2021]; 16(1). Disponible en:  
<http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2008/psicologiasalud.pdf>
45. Toledo M, García Aparicio V. El humor desde la Psicología positiva. International Journal of Developmental and Educational Psychology [Internet]. 2010 [citado 20/04/2020]; 1(1). Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832324012.pdf>
46. Díaz Llanes G. El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2001[citado 16/12/2021]; 17(6). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252001000600011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000600011)
47. García Alandete J. Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. Enclaves del Pensamiento [Internet]. 2014 [citado 16/01/2021]; VIII(16). Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/enclav/v8n16/1870-879X-enclav-8-16-00013.pdf>
48. Domínguez Bolaños RE, Ibarra Cruz E. La Psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. Razón y Palabra [Internet]. 2017 [citado 10/03/2020]; 21(96). Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
49. Fernández-Ríos L, Vilariño Vázquez M. Historia, investigación y discurso de la Psicología positiva: Un abordaje crítico. Ter Psicol [Internet]. 2018 [citado 06/03/2020]; 36(2). Disponible en:  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v36n2/0718-4808-terpsicol-36-02-00123.pdf>
50. Sánchez JC, Gutiérrez A, Carballo T, Quintana R, Caggiano V. El emprendedor desde el enfoque de la psicología positiva. International Journal of Developmental of Educaional Psychology [Internet]. 2010 [citado 08/03/2021]; 1(1). Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832324003.pdf>

51. Cabacang Glenn S. Experiential Classroom Learning Activities: How Business Students Perceive, Train, and Use Them?. Journal of positive psychology and wellbeing [Internet].2022 [cited 06/02/2022]; 6(1). Available from: <https://www.journalppw.com/index.php/jppw/article/view/618>
52. Jef JJ, van den Hout, Orin C. Davis. Promoting the Emergence of Team Flow in Organizations. International Journal of applied positive psychology. [Internet]. 2021 [cited 10/12/2021];7. Available from: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s41042-021-00059-7.pdf>
53. Palomera Martín R. Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. Papeles del Psicólogo [Internet]. 2017 [citado 11/03/2020]; 38(1). Disponible en: <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2823.pdf>
54. Gross Tur R, Martínez Rosales Y, Deroncele Acosta A, Miller Contreras ME. Gestión de potencialidades formativas de escolares con discapacidad intelectual: pautas metodológicas desde la psicología positiva. Santiago. [Internet]. 2021 [citado 23/02/2022]; 155. Disponible en: <https://santiago.uo.edu.cu/index.php/stgo/article/view/5321/4687>
55. Román Ross MI, Jorge E. Dimensiones del bienestar psicológico en usuarios que asisten a un taller de musicoterapia de un Hospital Polivalente de la ciudad de Córdoba. Aproximaciones desde la psicología positiva. Revista electrónica de Psicología Iztacala [Internet]. 2021 [citado 06/02/2022]; 24(1). Disponible en: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol24num2/Vol24No2Art6.pdf>
56. Reyes Cuervo ME, Vinaccia Alpi S. Desarrollo y aportes desde una psicología positiva de la salud al abordaje de la salud-enfermedad. Revista Colombiana de Rehabilitación [Internet]. 2019 [citado 10/03/2021]; 18(2). Disponible en: <https://revistas.ecr.edu.co/index.php/RCR/article/view/412>
57. Salanova Soria M, Llorens Gumbau S. Hacia una psicología positiva aplicada. Papeles del Psicólogo [Internet]. 2016 [citado 16/01/2021]; 37(3). Disponible en: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2770.pdf>

### **Conflicto de intereses**

Las autoras declaran que no existe conflictos de intereses respecto al texto.

### **Contribución de los autores**

**Conceptualización:** Gladys Alejandra Rojas Sánchez, Ignacia Rodríguez Estévez.

**Curación de datos:** Gladys Alejandra Rojas Sánchez, Ignacia Rodríguez Estévez.

**Análisis formal:** Gladys Alejandra Rojas Sánchez, Ignacia Rodríguez Estévez.

**Adquisición de fondos:** –

**Investigación:** Gladys Alejandra Rojas Sánchez, Ignacia Rodríguez Estévez.

**Metodología:** Gladys Alejandra Rojas Sánchez, Ignacia Rodríguez Estévez.

**Administración del proyecto:** –

**Recursos:** –

**Software:** –

**Supervisión:** Gladys Alejandra Rojas Sánchez, Ignacia Rodríguez Estévez.

**Validación – Verificación:** Gladys Alejandra Rojas Sánchez, Ignacia Rodríguez Estévez.

**Visualización:** Gladys Alejandra Rojas Sánchez, Ignacia Rodríguez Estévez.

**Redacción - borrador original:** Gladys Alejandra Rojas Sánchez, Ignacia Rodríguez Estévez.

**Redacción - revisión y edición:** Gladys Alejandra Rojas Sánchez, Ignacia Rodríguez Estévez.