



Fundamentos de bienestar y felicidad

Campos de aplicación de la psicología positiva

Los campos de aplicación de la psicología positiva son las áreas de la vida en las cuales se puede implementar, para producir beneficios mediante sus principios y enfoques. La psicología positiva se centra en mejorar el bienestar, fomentar el desarrollo personal y promover una mentalidad constructiva en la forma en la que enfrentamos los desafíos. A través de su énfasis en las fortalezas individuales, la resiliencia y la promoción de una mentalidad optimista, se ha convertido en una herramienta valiosa en diversos aspectos de nuestra vida cotidiana. Entre los investigadores que han abordado el tema de los campos de aplicación de la psicología positiva se encuentran **Stephen Joseph y P. Alex Linley (2004)**, quienes en su libro *Psicología positiva en la práctica: promoviendo el florecimiento humano en el trabajo, la salud, la educación y la vida cotidiana* presentan una colección de capítulos escritos por varios autores.



En este libro se ofrece una visión general de cómo la psicología positiva puede aplicarse de manera práctica en diferentes aspectos de la vida y se proporcionan ejemplos concretos de cómo se han implementado los principios positivos en diversas situaciones.

La psicología positiva se basa en conceptos interconectados. Sus investigaciones y trabajos han ayudado a enriquecer nuestra comprensión de cómo aplicar la psicología positiva para mejorar el bienestar y promover el desarrollo personal (**Linley y Joseph, 2004**).

La felicidad no es el destino, sino la actitud con la que viajamos. Según **Lyubomirsky (2008)**, centrarse en la felicidad y cómo aumentarla de manera sostenible es fundamental.

El autor ha desarrollado estrategias prácticas para mejorar el bienestar y la satisfacción en la vida, sugiriendo que al enfocarnos en la mejora del bienestar, las personas pueden fortalecer su resiliencia emocional, aumentar su autoestima y experimentar un mayor sentido de logro y satisfacción. Afirma que la práctica regular de actividades como el agradecimiento, la realización de actos amables y el cultivo de relaciones significativas puede contribuir significativamente al bienestar. Su enfoque positivo y constructivo promueve la gratitud y el mindfulness, siendo un ejemplo práctico la incorporación de prácticas de gratitud en la rutina diaria.

En el ámbito de la salud mental y la terapia, la psicología positiva se aplica para promover la resiliencia y el bienestar emocional; por ejemplo, mediante estrategias de afrontamiento positivo para pacientes con enfermedades crónicas.

Seligman (2002) se ha centrado en investigar cómo las personas pueden no solo superar la adversidad y la depresión, sino también cultivar una vida significativa y plena.



Sus estudios sobre resiliencia han revelado las fortalezas que permiten a las personas afrontar los desafíos con una mentalidad optimista, transformando la manera en que comprendemos y fomentamos el bienestar emocional y el crecimiento personal. Una de sus aportaciones significativas es la formulación de la teoría de la **“indefensión aprendida”**, con la cual ha demostrado que la percepción de falta de control puede contribuir a la depresión y la apatía. Sin embargo, Seligman no se detuvo en los aspectos negativos y desarrolló el concepto de “optimismo aprendido”, sugiriendo que las personas pueden adquirir la capacidad de ver las dificultades como desafíos superables. Esta perspectiva optimista ha tenido un profundo impacto en la forma en que se aborda el bienestar emocional y la resiliencia en la psicoterapia y la educación.

La psicología positiva aplica sus principios para mejorar la satisfacción laboral, la motivación y la productividad de los empleados, incluyendo estrategias que fomentan el reconocimiento, el desarrollo de fortalezas individuales y la creación de un ambiente de trabajo positivo, según **Linley y Joseph (2004)**.

Cameron y Dutton (2003), reconocidos por su investigación sobre el impacto de las organizaciones positivas en el bienestar de los empleados, proponen que la disciplina organizacional positiva es una forma de explorar de manera rigurosa y sistemática los fenómenos asociados con el florecimiento, la vitalidad y el significado. Argumentan que la capacidad de las organizaciones y la humanidad para prosperar en condiciones difíciles es un testimonio del poder de los fenómenos positivos para mitigar los impactos negativos. Cameron y Dutton (2003) ofrecen una base teórica y empírica para entender cómo las organizaciones pueden ser mejoradas a través de un enfoque positivo, y cómo el liderazgo, la cultura y las prácticas de gestión pueden influir en el bienestar de los empleados y el rendimiento organizacional.

Promover el bienestar laboral y el compromiso a través de enfoques positivos, como la comunicación efectiva y el reconocimiento de logros, contribuye a mantener un ambiente laboral favorable y positivo.

En el ámbito educativo, la psicología positiva puede fomentar un entorno de aprendizaje que incentive la motivación intrínseca y el desarrollo de habilidades, por ejemplo, mediante métodos que alienten el aprendizaje autodirigido en los estudiantes. Linley y Joseph (2004) sugieren que la psicología positiva puede influir en el diseño de entornos de aprendizaje que fomenten la autodeterminación y el bienestar de los estudiantes, presentando enfoques para cultivar una mentalidad de crecimiento y estrategias para que los educadores promuevan un ambiente de aprendizaje positivo.

Carol Dweck (2006) ha impactado significativamente en la educación con sus investigaciones sobre la mentalidad de crecimiento, mostrando cómo la creencia en la capacidad de desarrollo personal puede mejorar el aprendizaje y el rendimiento. Su trabajo se enfoca en cómo las creencias sobre las propias habilidades pueden influir en el aprendizaje y rendimiento.

Dweck propone que creer que las habilidades pueden desarrollarse a través del esfuerzo, la práctica y la perseverancia es fundamental para fomentar una mayor motivación, la disposición a enfrentar desafíos, asumir riesgos y aprender de los errores. Además, resalta la importancia de cómo el elogio y la retroalimentación por parte de educadores y padres pueden influir en la mentalidad de los estudiantes, afectando su éxito académico y personal. Como destaca **Dweck (2006)**, en el mundo de la mentalidad de crecimiento, el esfuerzo es el camino hacia la maestría, y el fracaso, una oportunidad para aprender algo nuevo.

Dentro de los campos de aplicación de la psicología positiva, el coaching emerge como uno de los más importantes y efectivos. Esta disciplina implica una relación colaborativa entre el coach y el cliente, con el objetivo de facilitar el desarrollo personal y profesional, así como de alcanzar metas significativas.



“Las emociones positivas son como nutrientes para el crecimiento personal. En lugar de limitarnos, amplían nuestra mente y nuestra visión de posibilidades, y nos ayudan a construir recursos duraderos”.

Fredrickson (2009)

Fredrickson (2009), conocida por su teoría del “ampliar y construir”, ha explorado cómo las emociones positivas y el enfoque en el bienestar pueden incrementar la capacidad de las personas para crecer y desarrollarse. Ha demostrado que las emociones positivas expanden nuestra forma de pensar y actuar, permitiéndonos explorar y aprender en un estado mental más abierto, generando un ciclo virtuoso de construcción de recursos emocionales, cognitivos y sociales que nos facilitan enfrentar desafíos y aprovechar oportunidades.

Fredrickson (2009) sugiere que enfocarse en las emociones positivas puede mejorar la relación entre el coach o mentor y el individuo. Al cultivar emociones como la empatía y la gratitud, se puede construir una base sólida de confianza y apoyo, facilitando la comunicación efectiva y el crecimiento personal del individuo.

El coaching, centrado en el crecimiento personal, el empoderamiento y la búsqueda activa de soluciones, es considerado uno de los campos más transformadores. La combinación de principios de la psicología positiva con las prácticas de coaching crea una sinergia poderosa que impulsa a las personas a alcanzar su máximo potencial y a vivir una vida plena y satisfactoria (**Linley y Joseph, 2004**).

En el ámbito de las relaciones y la comunicación, la psicología positiva contribuye a la construcción de relaciones saludables y una comunicación efectiva, presentando estrategias para construir empatía, fomentar la gratitud y promover una resolución constructiva de conflictos, como por ejemplo, técnicas de empatía y escucha activa en terapia de pareja (**Linley y Joseph, 2004**).

Gottman (1999), especialista en terapia de parejas y relaciones interpersonales, ha enfatizado la importancia de los pequeños gestos cotidianos de amor y aprecio en las relaciones. Estos momentos positivos pueden tener un impacto significativo en la satisfacción y estabilidad de la relación.



“Las pequeñas cosas a menudo tienen el mayor impacto”. — **Gottman (1999)**

En el desarrollo comunitario, las pequeñas conexiones en nuestra vida diaria son las que más importan. Cada encuentro es una oportunidad para hacer la diferencia, sugiere **Dutton (2007)**. Las relaciones y conexiones positivas en las comunidades pueden contribuir al empoderamiento de sus miembros y al desarrollo de comunidades más saludables.

La psicología positiva tiene un impacto significativo en el rendimiento y bienestar de los atletas, ofreciendo estrategias para desarrollar resiliencia, manejar la presión y mantener una mentalidad positiva durante la competencia (Linley y Joseph, 2004).

Kamphoff (2017) ha desarrollado un enfoque centrado en la mentalidad de alto rendimiento y la resiliencia en el deporte, alineado con los principios de la psicología positiva. Propone estrategias para mejorar el enfoque mental y la confianza en el rendimiento deportivo, argumentando que la resiliencia puede entrenarse y fortalecerse, lo que permite a los atletas recuperarse más rápidamente de las adversidades y mantener una actitud positiva.

Kamphoff enfatiza que el optimismo y la visualización del éxito pueden influir positivamente en el rendimiento de los deportistas.

“La resiliencia no es solo sobre rebotar, sino sobre crecer”. — **Kamphoff (2017)**



Diferencias entre la psicología tradicional y la psicología positiva en distintos campos de aplicación

Históricamente, la psicología tradicional se ha enfocado en el tratamiento de trastornos mentales y en la eliminación de síntomas negativos. En contraste, la psicología positiva se centra en el estudio y promoción de aspectos positivos de la experiencia humana, como el bienestar, la felicidad, las fortalezas personales y el crecimiento personal.

Las áreas de intervención donde la psicología positiva se aplica ampliamente incluyen la evaluación y diagnóstico, el ámbito clínico, el entorno laboral u organizacional y el área educativa.

En Fundamentos de la psicología positiva, libro compilado por Castro y otros autores (2010), se presenta un cuadro comparativo entre la psicología tradicional y la psicología positiva:

▶ Evaluación y diagnóstico

- Psicología tradicional: se evalúan trastornos psicológicos, rasgos de personalidad patológica, áreas problema y síntomas.
 - Psicología positiva: se evalúan aspectos adaptativos, potencial, fortalezas, bienestar psicológico, recursos y creatividad.
-

▶ Área clínica

- Psicología tradicional: enfocado en aliviar síntomas, esclarecer conflictos y eliminar lo negativo
 - Psicología positiva: se promueve el cultivo de rasgos positivos y fortalezas, aumentando las capacidades resilientes, la frecuencia de emociones positivas y el significado de vida, realizando actividades intencionales para aumentar el bienestar.
-

▶ Área laboral

- Psicología tradicional: identificación de problemas y estrategias para mejorar déficits como la insatisfacción laboral y el estrés.
 - Psicología positiva: potenciación de virtudes organizacionales y aumento del bienestar laboral, enfocándose más allá del dinero o la productividad.
-

▶ Área educativa

- Psicología tradicional: identificación de factores que obstaculizan el aprendizaje y realización de intervenciones psicopedagógicas.
 - Psicología positiva: fomento de las fortalezas personales, entrenamiento de capacidades metacognitivas, motivación, inteligencia emocional y práctica para favorecer estados de flow.
-

Referencias

Cameron, K. S., y Dutton, J. E. (2003). *Positive Organizational Scholarship: Foundations of a New Discipline*. Reino Unido: Berrett-Koehler Publishers.

Castro Solano, A. (Comp.) (2010). *Fundamentos de psicología positiva*. México: Paidós.

Dutton, J. E., y Ragins, B. R. (Eds.). (2007). *Exploring Positive Relationships at Work: Building a Theoretical and Research Foundation*. Estados Unidos: Lawrence Erlbaum Associates.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Estados Unidos : Random House.

Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the upward spiral that will change your life*. Estados Unidos : Harmony.

Gottman, J. M. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert*. Estados Unidos : Harmony.

Kamphoff, C. (2017). *Beyond Grit: Ten Powerful Practices to Gain the High-Performance Edge*. Estados Unidos : Morgan James Publishing.

Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. Estados Unidos : Penguin Books.

Linley, P. A., y Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*. Estados Unidos : Wiley.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Estados Unidos : Free Press.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.