

### *Fundamentos de psicología positiva* *Castro Solano Alejandro*

Guadalupe Noriega Aguilar  
Braulio Angulo Arjona\*

En los últimos 10 años la llamada Psicología Positiva ha tomado una fuerza inusitada en el ámbito de la psicología en general, pero sobre todo en el campo de la psicología clínica (psicología aplicada) en especial en la psicoterapia, en la que interviene directamente en múltiples situaciones en las que se ve inmerso el individuo y para las que requiere de soluciones demandando de esta forma una psicología que dé respuesta a nuevos desafíos clínicos y por consiguiente a necesarios y deseables debates epistemológicos. Y esto es lo que ha sucedido con la Psicología Positiva ya que por las condiciones en las que surge se enfoca como pragmática, por lo que aún le espera a los investigadores un arduo trabajo en el que tendrán que diseñar todo el soporte teórico-metodológico, que permita integrar teoría, técnicas de evaluación psicológica e intervenciones.

Es precisamente esto lo que intenta Alejandro Castro Solano (compilador) y autor en el libro *Fundamentos de Psicología Positiva*, incorporando siete escritos que aportan elementos para enriquecer ese armamento teórico, de manera muy singular; es decir desde la experiencia práctica de los autores todos ellos muy conocidos en el ámbito internacional de la Psicología y la Psicoterapia, tanto en Argentina, como en España y México.

Así nos encontraremos con 3 de los escritos mencionados desarrollados por el propio Alejandro Castro Solano: "Concepciones teóricas acerca de la psicología positiva", "El estudio del bienestar psicológico" y "Las emociones positivas" quien recurre a la filosofía para rastrear los orígenes de la Psicología Positiva y esclarece los tres pilares que la fundamentan, sin dejar de lado el papel del psicólogo y los campos de acción en los que impacta esta psicología. En su segundo escrito nos plantea los modelos teóricos del bienestar y las técnicas más empleadas para tratar de medirlo y hasta

evaluarlo. En su tercera aportación nos brinda un análisis por demás creativo de las emociones y especialmente de las emociones negativas ubicándolas en su justa dimensión y proyecta la importancia del impacto de las emociones positivas en la vida y contexto del individuo. Contribuyendo a nuestro parecer como bien señala con la ruptura de una psicología que a lo largo del siglo XX se había ocupado esencialmente de abordar temas ligados a las carencias humanas, los trastornos, los déficit, las adicciones, el trauma. Este compilador y autor afirma que una psicología de cara al siglo XXI debería ser capaz no sólo de abordar el daño psicológico; sino indagar en aquellos aspectos ligados al bienestar psicológico y a la potenciación de las cualidades y fortalezas humanas y en este aspecto se centran los textos: "La calidad de vida" de Graciela Tonon, en el que la autora hace una clara diferenciación entre bienestar económico y calidad de vida a la cuál define como la percepción que tiene cada persona de su posición en la vida, en el contexto cultural y el sistema de valores en el cual vive, en relación con sus expectativas, intereses y logros que no está determinada por el dinero. Abordar este concepto parafraseando a la autora nos presenta la posibilidad de una nueva mirada teórica, tendiente a un trabajo desde las potencialidades más que desde las carencias y con un anclaje comunitario que incluye el análisis del contexto socio-político.

Por su parte Alejandro C. Cosentino en su escrito: "Fortalezas del carácter", se encarga de dilucidar entre los conceptos de personalidad y carácter que de acuerdo a su criterio no se les ha dado su justo lugar y posibilidades teóricas, este texto es así un buen intento ya que aborda

\* Profesores investigadores de la División Académica de Educación y Artes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

las consecuencias negativas que esto ha tenido para describir la individualidad humana, una de ellas es el que no proliferaran los estudios sobre las virtudes humanas tradicionales, cualquiera fuera su taxonomía, ni de las fortalezas clásicas, como la sabiduría, la prudencia, la esperanza, la gratitud, la humildad o el perdón. El teórico muestra como hay un vínculo entre los rasgos de carácter y mejores resultados en todo lo que se haga, pero aclara que no hay que dejarse engolosinar y mantener una objetividad prudente a fin de adoptar una posición realista y equilibrada en la ciencia de las fortalezas humanas y concluye que la vinculación de algunas fortalezas del carácter con resultados positivos no tendría que llevar a los psicólogos al extremo de prescribir como se debe vivir o que se debe hacer.

Alicia Omar en esta compilación trabaja el impacto de la Psicología Positiva en las Organizaciones y explica que es una área de reciente aparición que ha sido definida como “ el estudio y la aplicación de las capacidades psicológicas y las fortalezas que pueden ser medidas, desarrolladas y gestionadas eficazmente para mejorar el rendimiento”

De los constructos psicológicos positivos que considera cumplen con los criterios de inclusión en el área de la Psicología Organizacional Positiva propone los siguientes: identificación con la empresa, justicia organizacional, comportamiento de ciudadanía organizacional, confianza en la empresa, compromiso organizacional, satisfacción laboral y capital psicológico. Iniciando su estudio con el capital psicológico ya que es

el constructo de más reciente incorporación al nuevo corpus de conocimiento.

Castro Solano cierra esta compilación con una aportación de la psicoterapeuta Mexicana Margarita Taragona S. quien precisamente habla de la relación que ella visualizó desde siempre entre la Psicología Positiva y la Psicoterapia y que siendo alumna de uno de los más reconocidos fundadores de la Psicología Positiva como lo es Mihaly Csikszentmihalyi tenía que sugerirle este prudencia y más investigación, para iniciar la aplicación.

Ella hace un recorrido teórico y cita a los estudiosos que dieron con sus aportaciones sustento a la Psicología Positiva y a los que actualmente están trabajando para discernir los ámbitos de aplicación, los límites y fronteras a las que debe llegar. No por esto deja de retomar las preguntas filosóficas que una vez se hicieron los grandes maestros de la filosofía: ¿En qué consiste una buena vida?

Finaliza su trabajo afirmando que esta psicología puede tener un impacto transformador no solo en la vida de los clientes y de los terapeutas sino también en la cultura de la psicoterapia y aún en la definición de esta como profesión.

Finalmente para el compilador y autor Alejandro Castro Solano la Psicología Positiva no significa ignorar el sufrimiento humano sino más bien establecer un vector de desarrollo a futuro.

Psicología positiva es un libro obligado para todos los que estén interesados en las nuevas propuestas de la psicología aplicada y no necesariamente psicoterapeutas.

