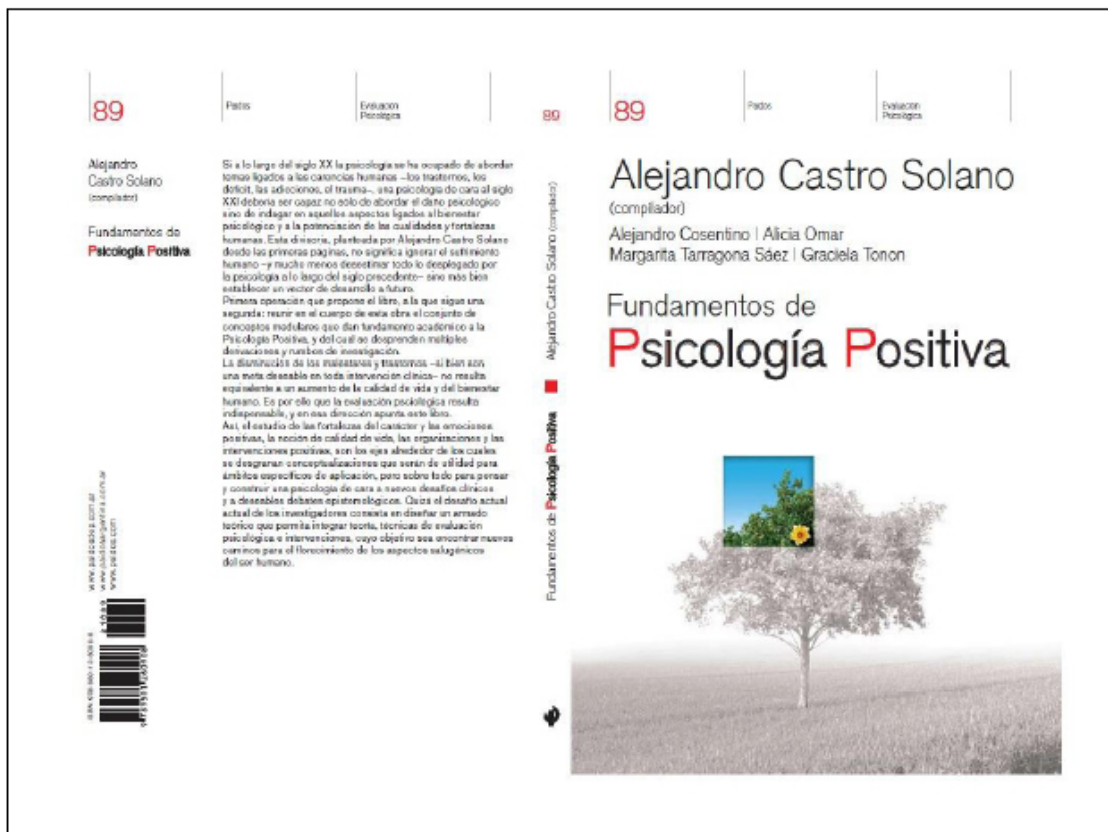


RESEÑA DE LIBRO: ALEJANDRO CASTRO SOLANO
(COMPILADOR). FUNDAMENTOS EN PSICOLOGIA POSITIVA,
2010.

Zanabria Ruiz, Lucía¹
Universidad de Palermo

Material Original autorizado para su primera publicación en la revista *Hologramática*



¹ Licenciada en Psicología de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, Perú. Con especialidad en Psicología Clínica y de la Salud. Doctoranda en Psicología de la Universidad de Palermo.

Alejandro Castro Solano (comp). *Fundamentos de Psicología Positiva*, 2010.

¿Podemos conseguir la felicidad? ¿Podemos mantenerla o evitar que disminuya? ¿Se puede promover la salud más allá de la enfermedad? ¿Se pueden experimentar más emociones y experiencias positivas? Se puede responder a estas interrogantes desde distintas visiones, sin embargo parafraseando un viejo dicho, se puede afirmar que la felicidad es el viaje, no el fin, se necesita trabajar para conseguirla. Vivir las experiencias de la vida, es parte del vivir. Sufrirlas o gozarlas, es opcional. De estos temas, entre otros, se encarga la Psicología Positiva, que desde hace poco más de una década da sus primeros pasos de mano del psicólogo Martin Seligman, en su discurso cuando asume la presidencia de la *American Psychological Association*, señalando ir hacia una psicología más positiva de cara al siglo XXI. Pretendiendo así llenar el vacío existente en el estudio y comprensión científica del funcionamiento positivo humano, como el de los procesos que subyacen a las cualidades, fortalezas y emociones positivas. A raíz de este movimiento, diversos temas han tomado fuerza y otros la han retomado, como: el bienestar psicológico, optimismo, resiliencia, gratitud, sentido del humor, sabiduría, trascendencia, perdón, entre muchos otros, generando que el marco de investigación y actuación de la Psicología, se amplíe.

La Psicología Positiva forma parte del Enfoque Salugénico de la Psicología, el cual pone énfasis en la promoción de la salud, encontrar las fortalezas y virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida, un mayor bienestar. Complementando así el tradicional enfoque médico que centra su interés en aspectos patológicos o disfuncionales buscando reparar, mejorar o resolver problemas o trastornos. Es por ello que el objetivo es corregir el desbalance que sufrió la psicología en las décadas anteriores, considerando que la intervención ideal sería la de abordar ambos enfoques conjuntamente, y así abarcar la totalidad del psiquismo humano.

La Psicología positiva cuenta con una serie de conceptos y teorías que le dan fundamento y respaldo académico, entre ellos: el estudio sobre el bienestar psicológico y emociones positivas, modelos teóricos del bienestar, afecto positivo y negativo del bienestar, los

pilares de la psicología positiva, su aplicación en diversos ámbitos, concepciones modernas del bienestar, flow, bienestar hedónico o eudaemónico, entre otros.

Sin embargo, es importante aclarar que la Psicología Positiva aun carece de un modelo teórico unificado con una base epistemológica única y coherente. Por lo tanto, quizás, el principal aporte consistió en agrupar bajo un mismo paraguas investigaciones sobre aspectos saludables del psiquismo, pretendiendo así rescatar y hacer visible el enfoque salugénico.

Es importante detenerse a pensar que con la desaparición de dificultades o trastornos psicológicos se genera un alivio al sufrimiento humano, sin embargo, esto no implica un mayor bienestar psicológico. Esta es una de las ideas base de la Psicología Positiva, por ello la evaluación psicológica cumple un rol imprescindible en su crecimiento.

Así como el estudio, la evaluación, la aplicación de conceptualizaciones y los abordajes en diversas áreas, implica un objetivo claro de la Psicología Positiva, la investigación de temas clave como, las fortalezas del carácter y las emociones positivas, la calidad de vida, las organizaciones positivas y la psicoterapia orientada desde la Psicología Positiva brindan avances concretos hacia este objetivo. Estas son las directrices sobre las que se desarrolla el libro “Fundamentos en Psicología Positiva” que compila Alejandro Castro Solano.

El aporte del libro, es desde una enfoque latinoamericano que incluye el estudio y la revisión de las investigaciones y estudios generados en otros contextos (en especial norteamericano), por ello la labor en esta obra se aprecia de filigrana, y precisamente por esta característica, nos permite introducirnos a la teoría e investigación de la Psicología Positiva en nuestro idioma de una forma fácil.

En su conjunto, la obra busca dar a conocer los planteamientos actuales y relevantes de la Psicología Positiva; siguiendo un riguroso compromiso con el método científico; se aprecia en el texto abundantes referencias bibliográficas en las que se han basado los autores para darle contenido, lo cual le da el soporte empírico que todo documento académico requiere.

Y si bien es un libro académico, el manejo del lenguaje que presenta es sencillo así como la claridad de las ideas, por lo que es altamente recomendado y de gran utilidad, no solo a psicólogos, estudiantes e investigadores, sino también a personas interesadas en estos temas.

Es de ponderar la relación lógica existente entre los datos expuestos y las conclusiones de algunos capítulos, se evidencian también apreciaciones críticas y perspectivas, lo cual amplía la visión y el conocimiento sobre los temas tratados. Alejandro Castro Solano, como los demás colegas autores, son un equipo de investigadores, unidos por el deseo de contribuir académicamente al avance y aplicación en diferentes ámbitos de la Psicología Positiva.

En relación al texto, presenta una organización interesante y efectiva, los tres capítulos iniciales son desarrollados por el compilador del libro. El primero, Concepciones Teóricas Acerca de la Psicología Positiva, brinda el soporte teórico, requisito necesario para introducir al lector en el desarrollo posterior del libro. En este capítulo entre otros temas se abordan los cuatro pilares sobre los que se asienta el movimiento, explicitados por Seligman como las vías de acceso a una vida plena, ellas son: la vida placentera (estudio de las emociones positivas), la vida comprometida (estudio de las fortalezas, las virtudes personales y estados de flow) la vida con significado, relacionado con las instituciones positivas, y recientemente incorporado, los vínculos positivos (vida social). En el segundo capítulo expone El Estudio del Bienestar Psicológico, siendo este uno de los temas más relevantes de la Psicología Positiva ya que es un importante predictor de la salud física, longevidad, relaciones interpersonales y del funcionamiento psicológico óptimo de las personas. El autor señala que el bienestar es útil, deseable y hasta cierto punto modificable.

También aborda los modelos teóricos del bienestar y las metodologías para su medición, de una manera clara y sencilla. Y por último desarrolla el tema de las Emociones Positivas, planteando que su conocimiento y estudio resultan relevantes porque son indicadores de bienestar psicológico, dentro de los mayores beneficios que brindan, amplían los repertorios de pensamientos y acciones de las personas y así mismo permiten construir una

reserva de recursos físicos, intelectuales y sociales disponibles para momentos de crisis en el futuro. Y, siguiendo a Seligman, propone trabajar las emociones positivas en el primer pilar- vida placentera, en tres momentos temporales: en el presente (savoring, mindfulness y flow), en el pasado (perdón y gratitud) y el futuro (optimismo y esperanza).

Graciela Tonon trata el tema Calidad de Vida, en el cuarto capítulo, en él realiza el desarrollo histórico sobre el concepto, posteriormente lo explicita en la actualidad, resaltando su carácter multidimensional y plantea que la calidad de vida es la percepción que tiene cada persona de su posición en la vida, en el contexto cultural y en el sistema de valores en el cual vive en relación con sus expectativas, intereses y logros. Con ello la autora propone con maestría, que la calidad de vida nos presenta la posibilidad de una nueva mirada teórica, tendiente a un trabajo desde las potencialidades con un anclaje comunitario que incluye el análisis del contexto socio político. Refiere también que la Psicología Positiva permite conocer los correlatos psicológicos de la calidad de vida.

El quinto capítulo, Fortalezas del Carácter, lo desarrolla Alejandro Cosentino, inicia explicando la diferenciación entre los términos personalidad y carácter para posteriormente señalar las consecuencias negativas que generaron el alejamiento de la Psicología de la personalidad del léxico del carácter. Desde la Psicología Positiva se considera que el carácter moral es un conjunto de rasgos positivos bien desarrollados esenciales para la comprensión del buen vivir psicológico. Comenta acerca del gran paso que se dio en el año 2004 con la publicación del manual sobre las virtudes y fortalezas del carácter en el que se desarrolla una clasificación de los rasgos positivos.

Estableciendo seis virtudes nucleares o generales que pueden encontrarse en todas las culturas: coraje, justicia, humanidad, sabiduría, templanza, trascendencia, y 24 fortalezas vinculadas a estas, todo ello desarrollado en un marco fluido y claro.

En el sexto capítulo Alicia Omar expone el tema de Las Organizaciones Positivas, definiendo a la Psicología Organizacional Positiva como el estudio y aplicación de las capacidades psicológicas y las fortalezas que pueden ser medidas, desarrolladas y

gestionadas eficazmente para mejorar el rendimiento. En este capítulo desarrolla los constructos psicológicos positivos que cumplen con los criterios de inclusión en esta área. Dentro de estos, se ubica el de Capital Psicológico, el cual es un aporte importante a la Psicología Positiva. Definido como el estado psicológico positivo, se integra a partir de la combinación de los conceptos de, autoeficacia para realizar una tarea desafiante, hacer una atribución positiva sobre el éxito actual o futuro (optimismo), perseverar en la búsqueda de los objetivos (esperanza) y fortalecerse en la adversidad (resiliencia). Los estudios demuestran que los empleados que presentan elevado Cap Psi tienen un mejor desempeño en la tarea, menos ausentismo laboral y mayor compromiso con la organización. Este capítulo brinda excelentes referencias para ser consultadas y profundizar en los temas.

Margarita Tarragona Sáez cierra el libro con el capítulo Psicología Positiva y Psicoterapia, señala, que las llamadas intervenciones positivas, cuentan con evidencia empírica y son altamente eficaces para elevar los niveles de felicidad de las personas que no presentan psicopatía. Aborda el tema del florecimiento humano, concepto que no se restringe a lo individual, va a lo social, la gente que florece no solo se siente bien sino que hace el bien. La psicología Positiva propone contribuir a que los psicólogos contemos con herramientas para mitigar el sufrimiento y también para promover el bienestar. La autora realiza un pasaje por los antecedentes de la psicoterapia positiva, posteriormente refiere y expone a su criterio cuatro maneras de incorporar la Psicología Positiva a la terapia: como una orientación general, como una fuente de información e inspiración, como un conjunto de ejercicios e intervenciones empíricamente validados y, como una forma de autoayuda acompañada.

La Psicología Positiva brinda un gran aporte a la Psicología, dado que la completa. Para los psicólogos el reto es ampliar la mirada para reconocer los aspectos positivos de los procesos humanos, este libro sin dudas contribuye a esa mirada.

Queda claro el enorme valor del enfoque salugénico y del gran interés que ha despertado, su difusión y expansión crece continuamente, el reto pendiente es seguir dedicando trabajos

intelectuales en pos de su acoplamiento final, que algunos psicólogos vaticinan se fundirá en el gran río de la Psicología.

Es preciso agradecer a Martina Casullo por su visión inspiradora, a Alejandro Castro Solano y a los autores por el aporte que brinda este libro, a la psicología y al conocimiento en sí.

Para citar este artículo:

Zanabria Ruiz, Lucía (31-03-2011). RESEÑA DE LIBRO: ALEJANDRO CASTRO SOLANO (COMPILADOR). FUNDAMENTOS EN PSICOLOGIA POSITIVA, 2010.

HOLOGRAMATICA - Facultad de Ciencias Sociales UNLZ

Año VII, Número 14, V1, pp.3-9

ISSN 1668-5024

URL del Documento: cienciared.com.ar/ra/doc.php?n=1432

URL de la Revista: cienciared.com.ar/ra/revista.php?wid=3