

LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y SUS COMPLEMENTOS CONCEPTUALES: HACIA LA COMPRENSIÓN INTEGRAL DEL BIENESTAR

MARÍA ELENA GARASSINI

Universidad Metropolitana de Caracas, (Venezuela)
Sociedad Venezolana de Psicología Positiva, SOVEPPoS
Red Latinoamericana de estudio e intervención en Felicidad y Bienestar
mgarassini@unimet.edu.ve
<https://orcid.org/0000-0001-9391-0879>

Resumen

La Psicología Positiva, conocida como la Ciencia del Bienestar, que nació montada sobre hombros de gigantes, sus antecedes, tiene una maravillosa representación actual, sus autores principales, y un promisorio futuro desde los estudios que se están empezando a desarrollar en la tercera ola de la Psicología Positiva que contemplan como centro “la complejidad humana”.

Esta Ciencia del Bienestar nace siendo una gran compiladora de los autores y estudios que contemplan las variables que se correlacionan con el bienestar y la vida plena. Por otra parte muchos estudiosos del comportamiento humano han desarrollado marcos conceptuales que complementan lo planteado por la teoría del Bienestar de la Psicología Positiva, haciendo que ésta se amplíe y profundice en alguno de sus elementos constitutivos (emociones positivas, experiencias óptimas, relaciones interpersonales, propósito y determinación) y su eje transversal (las fortalezas del carácter). De igual manera la aplicación e integración de los planteamientos de la Ciencia del bienestar a los distintos campos del desarrollo humano ha permitido su ampliación y una más profunda comprensión del florecimiento humano. La aparición en editoriales académicas de títulos que se combinan y complementan con la Psicología Positiva tales como: Psicología Positiva y Comunicación no violenta, Sustentabilidad y Psicología Positiva, Fortalezas del Carácter y Resiliencia, Psicología Positiva contemplativa, Psicología Positiva y Logoterapia, Psicología Positiva desde una perspectiva cristiana, Psicoterapia Positiva y Parentalidad Positiva basada en fortalezas, son una muestra de los complementos conceptuales que abren el camino hacia una comprensión integral del bienestar.

Palabras clave: Psicología Positiva, Bienestar, Bienestar integral, Felicidad.

RECIBIDO: 09-07-2025 / ACEPTADO: 13-09-2025 / PUBLICADO: 22-12-2025

Cómo citar: Garassini, M. E. (2025). La psicología positiva y sus complementos conceptuales: hacia la comprensión integral del bienestar. *Almanaque*, 46, 1 - 16.
<https://doi.org/10.58479/almanaque.2025.168>



Nota editorial:

El presente artículo fue originalmente presentado en el VII Congreso Venezolano de Psicología, celebrado los días 26, 27 y 28 de febrero de 2025 en la Universidad Metropolitana. El trabajo fue sometido a un proceso de evaluación por pares en el marco del comité científico del congreso y se publica en este monográfico con las revisiones aprobadas por dicho comité.

CONTENIDO

Resumen	1
Introducción	5
Objetivo	6
Desarrollo	6
Antecedentes y nacimiento de la Psicología Positiva (filósofos, marcos conceptuales, teorías del bienestar)	6
Análisis y Explicación	8
La Psicología Positiva, sus complementos conceptuales y aplicaciones	8
Conclusiones	13
Referencias	14

Introducción

El historiador y futurista Yuval Noah Harari (2018) en su libro *21 lecciones para el siglo XXI* plantea que mañana estará dominado por la inteligencia artificial con bases de datos y los algoritmos que tomen decisiones por nosotros en todas las áreas del quehacer humano, pero la destreza de **conocernos a nosotros mismos** y la **convivencia en comunidades íntimas** como base del desarrollo humano seguirá siendo nuestro reto, el de las familias y las escuelas. Por cierto en este momento muy poco desarrollado. En su más reciente libro *"Imparables. Diario de cómo conquistamos la Tierra"* nos plantea que la verdadera superioridad de los seres humanos como especie, la que nos hace imparables, es **poder colaborar entre nosotros para el logro de objetivos comunes**. La historia, en curso, de la Ciencia del Bienestar, la Psicología Positiva, es una evidencia de estos dos planteamientos de Harari: la búsqueda del hombre del autoconocimiento y la convivencia para su pleno desarrollo como ser humano, y la realización de este objetivo en colaboración para una comprensión completa del mismo.

El nacimiento de la Psicología Positiva se reconoce en el discurso inaugural de Martin Seligman en su nombramiento como presidente de la American Psychological Association (APA) en el año 1998, a finales del siglo XX. Allí declaró que el objetivo de la Psicología como la ciencia del estudio del comportamiento humano era: "no solo arreglar lo que estaba roto, sino, alimentar lo mejor de cada persona". Partiendo de este maravilloso planteamiento señala que la Psicología **también** se debía ocupar del estudio de las variables positivas, aquellas que constituyen factores protectores/potenciadores de una vida plena y con sentido creándose así la Ciencia del Bienestar. A partir de su declaración fundacional de la Psicología Positiva se dedicó a contactar a los investigadores que ya venían estudiando estas variables, generando alianza entre ellos, nuevas propuestas de investigaciones que dieron origen a la publicación que catapultó la teoría del bienestar de la Psicología Positiva conocida como PERMA en el año 2011 en una publicación de Martin Seligman titulada *La vida que florece*. Posteriormente muchos investigadores y practicantes de la Ciencia del Bienestar, en su mayoría académicos, estudiosos de estas variables positivas o variables promotoras del bienestar humano, empezaron a integrar la teoría del Bienestar de la Psicología Positiva, o alguno de sus elementos constitutivos como las Fortalezas del carácter, con otros constructos que la complementaban. De igual manera todos estos elementos estudiados compilados por la Ciencia del Bienestar

y variables afines empezaron a aplicarse en contextos del desarrollo humano y su atención tales como: la parentalidad, la vida en pareja, las organizaciones y la psicoterapia. Este viaje pilotado inicialmente por Martín Seligman como gran promotor y compilador de la Ciencia del Bienestar, y las colaboraciones realizadas por múltiples autores para ampliar el conocimiento e intervención para el desarrollo humano pleno, nos están permitiendo una comprensión integral del bienestar.

Objetivo

El objetivo de esta investigación documental es realizar una integración de las publicaciones que sirvieron de antecedentes, sustento conceptual y complementos posteriores para la Psicología Positiva o Ciencia del Bienestar que muestran una ruta hacia la comprensión integral del bienestar.

Desarrollo

Antecedentes y nacimiento de la Psicología Positiva (filósofos, marcos conceptuales, teorías del bienestar)

Seligman (2003) en su libro *La Auténtica Felicidad* expresa que la psicología positiva es el estudio de los aspectos positivos del comportamiento humano que pueden agruparse en cuatro pilares, los rasgos positivos (fortalezas del carácter), las emociones positivas, los vínculos positivos y las instituciones positivas (Castro, 2010).

Posteriormente, Seligman en el año 2011, producto de muchas consultas e integraciones de planteamientos conceptuales previos publica el libro *La vida que florece* migrando de la teoría de la Auténtica Felicidad a la teoría del Bienestar, reestructurando los cuatro pilares iniciales a cinco elementos esenciales tomados de autores que venían desarrollando a profundidad estas variables asociadas al bienestar tales como Barbara Fredrikson (con el estudio de la Emociones Positivas); Mihály Csíkszentmihályi (con el estudio de la Experiencias Óptimas-Flujo); retomó autores estudiosos del apego como John Bowlby y Mary Ainsworth, así como Cindy Hazan y Phillip Shaver; integró la ideas de Victor Frankl sobre el sentido de la vida e incluyó los planteamientos de su discípula Angela Duckworth sobre la determinación (grit en inglés). Estos cinco elementos: Emociones Positivas, Compromiso, Sentido, Relaciones Positivas y Logro, son conocidos bajo el acróstico PERMA por sus siglas en inglés: Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement (Seligman, 2011).

Para este renovado enfoque, las virtudes y fortalezas asumen una importancia superior. Para la teoría de la Auténtica Felicidad estas constituyan un soporte para lograr compromiso. Para la teoría del Bienestar, las fortalezas de carácter constituyen un eje transversal que apoyan a los cinco elementos del PERMA antes mencionados, coadyuvando a generar más emociones

positivas, más sentido, la consecución de más logros y mejores relaciones interpersonales (Seligman, 2011).

En conjunto con Christopher Peterson, profundizó en el estudio de las Virtudes y Fortalezas del Carácter, construyendo la clasificación VIA (Values in Action) de las Fortalezas que constituiría posteriormente el eje transversal de la teoría del bienestar de la Psicología Positiva. Para la elaboración de esta clasificación se basaron en una amplia investigación que incluyó encuestas con muestras a nivel mundial sobre aquellas características de las personas dignas de admiración y vitales para la sobrevivencia de la especie humana. De igual manera se consideraron estudios históricos, la filosofía occidental y la oriental e incluso filosofía popular y sus planteamientos sobre la virtuosidad (Peterson y Seligman, 2004).

De igual manera autores como Ed Diener y Ruut Veenhoven, pioneros en el estudio de la Felicidad, se unieron a la cruzada de Martin Seligman de crear un marco conceptual que se convirtiera en el gran **compilador e integrador** de todos los estudios científicos sobre la Felicidad y el Bienestar Humano. Otros autores, que ya tenían tiempo estudiando conceptos o temáticas promotoras del desarrollo humano empezaron a encontrar aspectos comunes, integraciones que enriquecieron la Ciencia del Bienestar tales como Ken Robinson y Lou Aronica (2010) en su libro *El Elemento*, al describir la importancia de conseguir actividades de crecimiento donde las personas se sientan retadas al dar lo mejor de sí; Carol Dweck (2012) al plantear la importancia de desarrollar una mentalidad de crecimiento, así como todos los autores que habían planteados teorías previas del bienestar tales como Carol Riff, Yajoda y otros que sirvieron de sustento para la propuesta conceptual de la Psicología Positiva (Vázquez y Hervás, 2008).

Por otra parte conceptos que se acuñaron y tomaban auge a finales del siglo XX e inicios del siglo XXI como la resiliencia, conocida como la capacidad de recuperarse de situaciones adversas y aprender de ellas, planteada y desarrollada por autores como Boris Cyrulnic (2016, 2018, 2020), y reconocidas posteriormente como factores protectores del desarrollo humano por la APA (2010) se unen al estudio de las variables que promueven el bienestar humano y aparecen publicaciones que combinan ambas temáticas la Psicología Positiva y la Resiliencia (Quiceno et al., 2016; Jiménez , 2021).

Finalmente, ya estructurada la teoría del bienestar con sus antecedentes y sus autores complementarios se da comienzo a la aparición de estudios y publicaciones que combinan la Psicología Positiva con otros marcos conceptuales que la amplían, entre ellos: la comunicación no violenta, la sustentabilidad, la logoterapia, el desarrollo adolescente y del adulto mayor, la vida contemplativa, la psicoterapia, el coaching y muchos otros mostrando cómo la Psicología Positiva y sus complementos nos están ayudando a una comprensión integral del bienestar.

Según Lomas e Ivtzan (2016) la primera ola de la Psicología Positiva se centró en el estudio de los fenómenos positivos, y por lo tanto deseables y pretendidos, en oposición al estudio de los fenómenos negativos que idealmente debían ser evitados. Como una consecuencia natural

se realizaron críticas a esta polarización positivo y negativo al considerarse siempre lo positivo como beneficioso y promotor del bienestar y lo negativo como perjudicial y conducente al malestar.

La segunda ola representa la consideración de la complementariedad de lo opuesto o negativo y el papel de tensión generada por la vivencia del contraste de ambas polaridades. De allí, según Lomas e Ivtzan (2016) derivaron tres principios que orientarían las investigaciones sobre el bienestar donde se confirma que éste es complejo, dialéctico e incluso ambivalente, que son: **principio de valoración**, donde la evaluación de los suceso depende del contexto siendo así positivos o negativos para el bienestar de cada persona, **principio de covalencia**, donde se reconoce que las emocionalidad positiva y negativa puede suceder de forma simultánea (esperanza y ansiedad por un suceso) por la complejidad de cada situación, **principio de complementariedad**, ya que el bienestar y malestar son parte de la realidad vitales y dos dimensiones que pueden coexistir en dos esferas de la vida.

La tercera ola de la Psicología Positiva integra los planteamientos de la primera y la segunda y trasciende a ellas haciendo énfasis en la complejidad del comportamiento humano considerando lo individual y lo colectivo para su abordaje enraizados en contextos culturales diversos y considerando la diversidad interdisciplinaria y metodológica existente (Lomas et al., 2020)

Presentar las tres olas de la Psicología Positiva como cierre del apartado busca resaltar el carácter vivo de las ciencias sociales, la Psicología y de la misma Psicología Positiva cuya misión original fue traer atención y credibilidad a la investigación sobre aspectos positivos del funcionamiento humano. Podría augurarse que el campo podrá tener éxito hasta tal punto que la psicología en su conjunto abarque esta misión, haciendo innecesaria la necesidad de una subdisciplina distinta llamada Psicología Positiva. En el siguiente apartado presentamos lo que ha ido sucediendo al percolarse y complementarse la psicología positiva con otros constructos y áreas de aplicación.

Análisis y Explicación

La Psicología Positiva, sus complementos conceptuales y aplicaciones

La Psicología Positiva está siendo integrada a diversos estudios en espacios de retos de la convivencia humana, desde el entorno y la naturaleza, otros marcos de referencia de la comprensión del comportamiento humano, así como ámbitos específicos de convivencia como la familia y el reto de la parentalidad y el trabajo con el liderazgo.

Un interesante ámbito de complemento de la Psicología Positiva que se podría considerar dentro de la segunda ola, lo encontramos los planteamientos sobre la **Sustentabilidad y**

Psicología Positiva. Corral (2012) nos plantea que algunos estudiosos de las conductas protectoras del ambiente consideran que las mismas generan emociones negativas o displacenteras como molestia, sacrificio y placer. Otros autores señalan que emociones también negativas como la culpa, la indignación, la vergüenza y el miedo surgen ante la percepción de un esfuerzo insuficiente de protección ambiental, lo que impulsa a las personas a involucrarse en el cuidado ambiental. El autor plantea que también existen nutridas evidencias de la asociación a emociones positivas en los actos pro-ecológicos y prosociales. De esta manera nos plantea el concepto de conductas sustentables como el conjunto de prácticas positivas (es decir, valoradas favorablemente) considerando a aquellos que las practican como personas con orientación pro-sustentable). Entre los beneficios que acarrea el ser proambiental se encuentran la restauración psicológica, la motivación intrínseca, el bienestar psicológico y la felicidad, lo que nos presenta una buena dosis de esperanza para lograr cambiar los estilos de vida anti-ambientales que ahora prevalecen por otros más pro-ecológicos y prosociales.

La Psicología Positiva, plantea la importancia de las relaciones interpersonales positivas que plantean la vinculación y comunicación humana asertiva como uno de los elementos que promueven el bienestar (Seligman, 2011). Por su parte, la Comunicación no violenta ofrece un modelo para desarrollar diálogos que consideren a ambos interlocutores desde sus capacidades como observadores de la realidad desde sus creencias, sus necesidades humanas satisfechas e insatisfechas y las emociones que les evocan la observación de determinados hechos o acciones para el desarrollo de peticiones en forma de propuestas negociables (Rosenberg, 2006). El complemento que ofrece la comunicación no violenta para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables amplía la propuesta de mantener vínculos seguros con los demás aportando un modelo de comunicación para el desarrollo de conversaciones cuando las acciones de otro perturban nuestro bienestar dando lugar al complemento entre la **Psicología Positiva y la Comunicación no violenta** (Garassini, 2018).

Por su parte Zelenski (2022) vinculando la **Psicología Positiva y la naturaleza**, estudia los beneficios en el bienestar humano de mantenerse cerca de la naturaleza. Nos plantea que evolutivamente nuestros antepasados necesitaban ubicarse en entornos naturales saludables y ricos en recursos, así como las personas dependemos de otras personas para sobrevivir y prosperar en entornos evolutivos tempranos. De esta manera los científicos sociales señalan que existe una necesidad humana fundamental de conectarse con otras personas, y que somos una especie social. Citando al sociobiólogo Wilson (1984) el autor nos señala que los seres humanos parecieran tener una necesidad básica similar de conectarse con la naturaleza saludable, conociéndose esta necesidad como la biofilia, una atracción innata hacia otras formas de vida y cosas similares a la vida, como una fuerza motivadora detrás de nuestra selección de entornos saludables. Por otra parte, citando a Capaldi et al (2005) nos plantea que el contacto con la naturaleza saludable puede producir una amplia gama de emociones agradables, como relajación, entusiasmo, vitalidad, asombro, gratitud e interés y esta percepción es producto de nuestra evaluación como una clave para la supervivencia. Como una propuesta el autor nos plantea que muchas personas con un alto grado de relación con la naturaleza tuvieron

experiencias positivas tempranas en ella, lo que sugiere que la educación liderada por la familia y la escuela también puede desempeñar un papel.

Cebolla y Alvear (2020) nos ofrecen una propuesta de integración de la **Psicología Positiva y la vida contemplativa** (mindfulness y compasión), dos movimientos con mucho auge y desarrollo desde finales del siglo pasado, planteando que apenas se están iniciando vasos comunicantes entre ambos desde una aproximación rigurosa Partiendo de una vasta investigación disponible en la actualidad sobre ambos campos plantean el entrenamiento de habilidades que promuevan el bienestar humano está siendo la motivación para el desarrollo de investigaciones y prácticas. Los autores proponen el desarrollo de emociones positivas, la recuperación ante emociones difíciles, el desarrollo de la atención plena y el aumento del altruismo y la compasión basados en el Programa de Entrenamiento en Bienestar basado en prácticas Contemplativas (EBC). Nuevamente, al igual que los autores mencionados en párrafos anteriores nos señalan que el bienestar y la felicidad humana puede ser desarrollado mediante la educación y el entrenamiento, específicamente el comportamiento mental/conductual adecuado sustentado en acciones virtuosas.

En complemento a lo planteado por Cebolla y Alvear (2002), en una publicación más reciente del 2021, Payne nos ofrece el desarrollo de la relación entre **Psicología Positiva y Atención Plena (Mindfulness)** con una propuesta práctica para tranquilizar la mente y lograr la resiliencia emocional, como un arte desde la Psicología Positiva. Partiendo de los comportamientos usuales de la vida moderna tales como: el pensamiento excesivo, los hábitos autodestructivos, el bajo autoconocimiento y la inteligencia emocional, el libro ofrece técnicas de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) que permiten para calmar la mente y liberarse de los pensamientos negativos persistentes, abordar la ansiedad, las dudas sobre uno mismo y el autosabotaje , así como desarrollar la inteligencia emocional y fomentar relaciones más saludables.

Hackney (2021) nos propone el estudio de la **Psicología Positiva desde una perspectiva cristiana** apelando a los principios de la psicología positiva referidos a la importancia del estudio de la virtud y la proyección de las personas hacia el futuro con la identificación de sus fortalezas para ponerlas el servicio de los demás. Se plantea que los desafíos arquetípicos, relacionados con el autocontrol, la culpa y la determinación, desempeñan un papel vital, e incluso el terror a la muerte entra en la visión de la psicología positiva del florecimiento humano. El autor conecta los conceptos de la Psicología Positiva con la filosofía y la teología cristiana. Describe la importancia de los estados subjetivos, los procesos cognitivos y los roles de la personalidad, las relaciones y el entorno, y su influencia en el comportamiento en diferentes ámbitos como el lugar de trabajo, la iglesia y el dojo de artes marciales. Desde la Asociación Cristiana de Estudios Psicológicos (CAPS) señala cómo el cristianismo se relaciona con la salud mental para que la psicología, el asesoramiento, el trabajo social y la terapia matrimonial y familiar, puedan apoyar a los médicos cristianos para apoyar el bienestar de sus pacientes.

Continuando con la integración de la Psicología Positiva con otros marcos conceptuales que la complementan, encontramos la propuesta de la **Psicología Positiva y la Logoterapia** para acompañar el bienestar y el sufrimiento humano (Garassini, 2024). Una introducción sobre los elementos centrales tanto de la Psicología Positiva (Ciencia del Bienestar) y la Logoterapia (Terapia del sentido y comprensión del sufrimiento humano) permiten una atención al ser humano que florece y es doliente de manera complementaria en el transcurso de su ciclo vital. Se plantea que desde la psicoterapia individual o grupal, así como en la enseñanza, estos dos marcos conceptuales ofrecen herramientas y se complementan para comprensión del comportamiento humano desde el desarrollo normal, la promoción del bienestar para el cultivo de las potencialidades, y la comprensión del sufrimiento humano necesario e innecesario, para acompañar a personas, familias, grupos y organizaciones.

Rashid y Seligman (2019) nos ofrecen una propuesta para integrar **Psicología Positiva y Psicoterapia** llamando a su publicación sobre el tema *Psicoterapia Positiva*, planteando que tradicionalmente la psicoterapia ha atendido procesos de aflicción curando traumas pasados, corrigiendo pensamientos erróneos y restaurando relaciones problemáticas dejando de lado los aspectos positivos que nos permiten el logro del bienestar y felicidad humana. La consideración de los factores que nos permiten prosperar y se convierten en activos, nuestras fortalezas del carácter, que podemos utilizar para el logro de nuestra mejor versión, se proponen como norte principal. Este eje transversal que se propone para guiar todo el proceso terapéutico constituye un insumo para que la persona atendida elabore un sentido de propósito y significado que muchos han encontrado faltante en terapias más tradicionales.

Un aporte muy importante lo encontramos en la propuesta de Pileggi y Pawelski (2018) **Psicología Positiva y Relaciones de Pareja**. En su libro *Felices Juntos (Happy Together)* los autores Susan y James, quienes son pareja, plantean que los hábitos saludables son los que generan felicidad a largo plazo utilizando los principios de la psicología positiva para crear relaciones románticas prósperas. Entre los hábitos que plantean encontramos: promover una pasión saludable, priorizar las emociones positivas, disfrutar de las experiencias juntos de manera consciente y buscar las fortalezas de cada uno.

La construcción de una pareja sólida será un buen comienzo para la llegada de los hijos y el desarrollo de la parentalidad. Waters (2017) nos propone alinear **Psicología Positiva y Parentalidad basada en fortalezas** considerando múltiples intervenciones realizadas con sus equipo de investigadores nos sugiere centrarnos en las fortalezas de nuestros hijos en lugar de intentar siempre corregir sus debilidades, fenómeno recurrente en la modernidad porque los padres sufren un sesgo de negatividad, aprendido en su propia crianza y experiencias en otros ámbitos como la escuela y el trabajo lo que les hace no mirar las fortalezas de sus hijos, ni utilizar, en forma consciente las propias, como equipo parental (padre y madre). La identificación y apoyo para utilizar las fortalezas más desarrolladas en miembro de la familia en forma creativa puede ayudarlos a desarrollar tanto resiliencia, optimismo y logros, como ayudarlos contra la pandemia actual de depresión y ansiedad. La autora plantea que esta

aproximación a la parentalidad mejora la autoestima y la energía tanto en niños como en adolescentes. Descubriendo las fortalezas de los hijos, utilizando las emociones positivas como recurso para desarrollar cerebros fuertes e incluso cómo afrontar conductas problemáticas y conversaciones difíciles.

El acompañamiento de los adolescentes para un desarrollo pleno constituye un reto para todos aquellos adultos significativos de su entorno. La **Psicología Positiva y el Desarrollo Adolescente** también constituyen una dupla conceptual que ha brindado frutos. El Desarrollo Positivo Adolescente, que parte de una profunda comprensión de los adolescentes y su desarrollo en las dimensiones biológica, psicológica, social y espiritual propone considerar las competencias a desarrollarse en este período del ciclo vital, planteadas en el modelo del Desarrollo Positivo Adolescente, que permitan una sana identidad personal que permita a cada joven contribuir al entramado social al cual pertenece. Considerando las fortalezas del carácter y las emociones positivas planteadas por la Psicología Positiva, así como capacidad de resiliencia, se propone la comprensión del adolescente y sus potencialidades (Garassini, 2020).

La parentalidad ha sido uno de los temas más abordados en publicaciones sobre el desarrollo humano en el contexto familiar encontrándonos con estudios sobre cómo la Psicología Positiva y sus herramientas pueden acompañar al desarrollo de padres e hijos conscientes de sus fortalezas para su crecimiento personal y el desarrollo de sus roles familiares. Rodgers Lee (2025) nos ofrece una publicación que combina **Psicología Positiva y crianza para Padres profesionales**, que hace foco en la parentalidad positiva proponiendo estrategias dirigidas a balancear el trabajo para la reducción del estrés en la crianza consciente de hijos seguros y relaciones de confianza entre padres e hijos. El autor señala que se propone una guía compasiva, paso a paso, diseñada para profesionales con tiempos limitados, con el objetivo de simplificar sus tareas de crianza y redefinir la armonía familiar.

El ámbito laboral trae significativos retos para el bienestar de las personas que allí se relacionan muchas horas al día. Muchos han sido los estudios que se han desarrollado para comprender y proponer intervenciones en el trabajo predominado el uso de la combinación del **Coaching Laboral y la Psicología Positiva**. Vázquez y Guzmán (2020) hacen énfasis en la importancia de la Psicología Positiva para un nuevo liderazgo, lo que otorga a los líderes la habilidades de un Coaching Emergente, que utilizando instrumentos para identificar fortalezas del carácter y actividades de flow en el trabajo, propias y de sus colaboradores, pueden mejorar su bienestar profesional presente y futuro, así como impactar el de las personas con las que se relacionan en los diferentes ámbitos. Por su parte, Smith et al. (2021), que también combinan el coaching con la psicología positiva en el trabajo, resaltan desde estudios académicos la convergencia de la psicología organizacional y la psicología del coaching, las prácticas profesionales y éticas, la resiliencia y el bienestar, los enfoques sistémicos y de equipo, el liderazgo, las herramientas de intervención, la convergencia de las intervenciones clínicas y la virtud, y el futuro de los lugares de trabajo prósperos.

Un aporte muy moderno, atendiendo específicamente al bienestar de la mujeres trabajadoras lo encontramos en los aportes de Greenberg y Avigdor (2009) en una propuesta de complemento entre **Psicología Positiva y Madres trabajadoras** planteando que la ciencia del bienestar (Psicología Positiva) ha avanzado mucho en la comprensión de lo que nos hace felices y cómo lograrlo. Para las madres trabajadoras, que enfrentan demandas interminables de su tiempo y atención, existen formas científicamente probadas y prácticas para encontrar el equilibrio adecuado y reemplazar el estrés por la felicidad utilizando estrategias de autoconocimiento (de sus fortalezas, emociones, experiencias óptimas, relaciones, significado y determinación) para el autocuidado y autovaloración para ser, en forma consciente, mejores madres y trabajadoras utilizando los aprendizajes en las interacciones con los hijos y los colaboradores.

El tema de género y bienestar toma cada vez más auge debido a la visibilidad de las mujeres en la modernidad, que va más allá de ser gestantes y cuidadoras, para ser ciudadanas plenas con derechos y deberes como todos los demás. La **Psicología Positiva y la Educación de Género** es una necesidad para las sociedades del siglo XXI para conocer, reflexionar y apoyar el bienestar en las mujeres, partiendo de la identificación de espacios, oportunidades y reconocimientos en la sociedad, así como promoviendo la aceptación de las feminidades y las masculinidades con su maravillosa diversidad y complementariedad. Conocer las diferencias y semejanzas entre hombres y mujeres en temas como neurociencias, socialización, fortalezas del carácter, emociones positivas, experiencias óptimas, relaciones interpersonales, significado, determinación, resiliencia, menopausia/andropausia, así como la presencia en el arte y el deporte puede revalorizar el papel de las mujeres, y de los hombres, y toda la posible diversidad que nos conduzca a cultivar el bienestar para todos.

Conclusiones

Como conclusión de esta investigación documental se puede señalar que existen variadas publicaciones y autores que sirvieron de antecedentes, sustento conceptual y complementos posteriores para la Psicología Positiva, que corresponden a las tres olas y evidencian la evolución e integración de la misma al estudio del comportamiento humano en su complejidad y necesidad de incorporación de estrategias e intervenciones para la comprensión y acompañamiento del bienestar, a las poblaciones con diversas características, y en los diferentes ámbitos donde conviven y se desarrollan.

Referencias

- American Psychology Association (2010). *Guía de resiliencia: para padres y maestros*. <https://www.apa.org/topics/resilience/guia>
- Castro Solano, A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Paidós
- Cebolla, A. y Alvear, D. (2020). *Psicología Positiva y vida contemplativa*. Kairos.
- Corral Verdugo, V. (2012). *Sustentabilidad y Psicología Positiva*. Manual Moderno
- Cyrulnik, B. y Ananut, M. (2016). *¿Por qué la resiliencia?*. Gedisa Editorial
- Cyrulnik, B. (2018) . *Resiliencia y adaptación. La familia y la escuela como tutores de resiliencia*. Gedisa Editorial
- Cyrulnik, B. (2020) . *El amor que nos cura*. Gedisa Editorial
- Dweck, C. (2016). *Mindset: la actitud del éxito*. Sirio.
- Garassini, M.E. (2018). *Psicología Positiva y la Comunicación no violenta*. Manual Moderno
- Garassini, M.E. (2020). *Desarrollo Positivo Adolescente*. Manual Moderno.
- Garassini, M.E. (2024). *Psicología Positiva y Logoterapia*. Manual Moderno
- Greenberg, C. y Avigdor, B.S. (2009). *What Happy Working Mothers Know: How New Findings in Positive Psychology Can Lead to a Healthy and Happy Work/Life Balance*. Wiley
- Harari, Y.N. (2018). *21 lecciones para el siglo XXI*. Spiegel & Grau
- Harari, Y.N. (2022). *Imparables. Diario de cómo conquistamos la Tierra*. Montena
- Hackney, C. (2021). *Psicología Positiva desde una perspectiva cristiana*. YVP Academic
- Jimenez, L. (2021). *Psicología Positiva y Resiliencia*. Independently published.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753–1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P. , Oades, L. & Kern, M. (2020): Third wave positive psychology: broadening towards complexity, *The Journal of Positive Psychology*, 15, 1-15. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2020.1805501>

- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. APA Press and Oxford University Press.
- Quiceno, J.P., Remor, E. y Vinaccia, S. (2016). *Fortaleza: programa de potenciación de la resiliencia para la promoción y el mantenimiento de la salud*. Manual Moderno.
- Payne , A. (2024). *Psicología Positiva y Mindfulness , el arte de una mente quieta con Psicología Positiva*. Cbt solutions 3.
- Pileggi Pawelski , S. Pawelski, J.O. (2018). *Happy Together: Using the Science of Positive Psychology to Build Love That Lasts*. Tarcher Perigee
- Rashid, T. y Seligman, M (2019). *Positive Psychotherapy: Workbook*. Oxford University Press
- Robinson, K. y Aronica, L. (2010). *El Elemento*. De Bolsillo
- Rodgers Lee, V. (2025). *The Stress-Free Guide to Positive Parenting: Effective Strategies to Balance Work, Raise Confident Kids, and Become the Parent Your Kids Adore*. Amazon.
- Rosenberg, M. (2006). *Comunicación no violenta*. Gran Aldea
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Ediciones B.
- Smith, W. A., Boniwell, I., Green, S. (2021). *Positive psychology coaching in the working place*. Springer
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Desclée de Brouwer.
- Vázquez, S. y Guzmán, L.(2020). *Coaching Emergente. Psicología Positiva para un nuevo liderazgo*. Síntesis.
- Waters, L (2017). *The Strength Switch: How The New Science of Strength-Based Parenting Can Help Your Child and Your Teen to Flourish*. Avery.
- Zelenski (2022). *The Benefits of Getting Close to Nature*. https://mgiep.unesco.org/article/the-benefits-of-getting-close-to-nature?fbclid=IwY2xjawl9RzdleHRuA2FlbQlxMAABHXWVl2yLB7kdeJHnxqFrhCs2fTRQU_4YKI0peAw6puNtw7GbYxWMJ7nhQ_aem_FBW_yxpDbXGr38iQfqjTcQ . UNESCO MGIEP

