

# ¿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

IS POSITIVE PSYCHOLOGY PRESENTIST?:  
BRIEF REVIEW ABOUT CRITICISMS TO POSITIVE PSYCHOLOGY  
THROUGH THE HISTORY OF PSYCHOLOGY AND EPISTEMOLOGY

Walter L. Arias Gallegos  
*Universidad Católica San Pablo, Arequipa, Perú*  
Correspondencia: *warias@ucsp.edu.pe*

Recibido: 14-12-2016

Aceptado: 22-12-2016

## Resumen

En el presente artículo, se analizan diversas críticas que se han hecho a la Psicología Positiva en los años recientes. Se revisan los argumentos a favor y en contra de la Psicología Positiva, tratando de ser imparciales y vertiendo puntos de vista a la luz de la historia de la psicología. También se analizan algunas cuestiones epistemológicas, con el fin de clarificar la demarcación conceptual de la Psicología Positiva y de fundamentar su estatus de corriente nueva y emergente. Finalmente, se valoran sus raíces históricas y se proponen algunas sugerencias, para fortalecer su identidad como corriente psicológica.

**Palabras clave:** Psicología positiva, críticas, epistemología, historia de la psicología.

## Abstract

In this article, we analyze various criticisms that have been made to the Positive Psychology in recent years. The arguments for and against Positive Psychology are reviewed, trying to be impartial and shedding points of view in the light of the history of psychology. Some epistemological questions are also analyzed in order to clarify the conceptual demarcation of Positive Psychology and its new and substantiate emerging current status. Finally, their historical roots are valued and some suggestions are proposed, to strengthen their identity as a psychological current.

**Key words:** Positive psychology, criticisms, epistemology, history of psychology.

## Introducción

La Psicología Positiva es una corriente psicológica emergente (Alarcón, 2008) que viene creciendo exponencialmente, su producción se ha incrementado y en diversas partes del mundo da muestras de una mayor formalidad con tendencias a la institucionalización. En Perú se ha fundado el 2008 la *Sociedad Peruana de Psicología Positiva* y se ha organizado el 2009 el I Coloquio de Psicología Positiva. También se han publicado libros (Alarcón, 2009; Alarcón, 2012) y se han editado números monográficos en revistas de psicología como *Liberabit* en el 2004 y la *Revista de Psicología* de la Universidad Católica San Pablo en el 2016. También se vienen publicando artículos referidos a esta corriente en varias revistas como la revista *Persona* de la Universidad de Lima, la *Revista de Psicología* de la Pontificia Universidad Católica del Perú, la *Revista de Investigaciones en Psicología* de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, la *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social* de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, la revista *Avances en Psicología* de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, la *Revista de Psicología* de la Universidad Católica de Santa María, etc. En los diferentes congresos de psicología, se hacen presentes los psicólogos positivos con ponencias, conferencias, mesas temáticas, simposios, etc. Todo ello, da cuenta del nivel de difusión que tiene la Psicología Positiva y del grado en que ha conseguido hacerse presente en la academia psicológica.

Este fenómeno, se da en varios países de América Latina, como Argentina, Brasil, Chile, México, y Colombia (Arias, 2016). Pero así como seguidores, también tiene diversos críticos. Estas críticas han surgido en Estados Unidos (véase Lazarus, 2003; Coyne, 2010; Brown, Sokal & Friedman, 2013) y en el ámbito de la psicología hispanoparlante, ha sido España, el país que suma diversos pronunciamientos de parte de los colegas hispanos, que encuentran diversas contradicciones en los fundamentos de la Psicología Positiva; y que recoge enconados diálogos entre sus defensores y detractores (véase Cabanas & Sánchez, 2012; Pérez-Álvarez, 2012, 2013; Vásquez, 2013; Fernández-Ríos & Vilarino, 2016).

Entre las principales críticas que se le hacen a la psicología positiva tenemos los siguientes argumentos: sus raíces en el trascendentalismo norteamericano, su marcado presentismo, su escasa diferenciación con las corrientes de autoayuda, sus explicaciones circulares, su simplicidad teórica, sus vínculos con grupos capitalistas de poder, su cuestionable rigor científico, su escaso acento en la historia y la cultura, su falta de integralidad, sus limitaciones metodológicas, su acercamiento con la religión y la concepción dicotómica de las emociones positivas y negativas, entre otras cosas.

Aquí, deseamos comentar brevemente algunos de estos puntos, por las implicancias históricas y epistemológicas que tienen para la psicología.

### Analizando las críticas a la Psicología Positiva

A nivel académico, se ha dicho que la Psicología Positiva es simplista, porque estudia fenómenos y da explicaciones que podrían resultar ser evidentes y circulares. Por un lado, se refuta la simplicidad de sus planteamientos como si lo complejo fuera *per se* una condición *sine qua non* de la relevancia o la valía de una teoría. En ese sentido cabe recordar que la teoría de Freud es sumamente compleja (Freud, 1971, 1972) comparada por ejemplo, con los postulados de Adler (1961), sin embargo,

mientras que el psicoanálisis ortodoxo ha decaído a lo largo del tiempo, y se han evidenciado diversas contradicciones teórico-prácticas (Eysenck, 1952) y limitaciones epistemológicas que dificultan su estudio (Leahey, 2006; Popper, 2004; Bunge, 1980); el modelo adleriano ha sabido mantener con solidez muchos de sus planteamientos, anticipándose incluso, a la psicología cognitiva (Arias, 2005), la psicología humanista y la psicología positiva (Alarco, 2015). Al respecto, el principio de parsimonia señala que entre dos explicaciones sobre un mismo fenómeno, debemos tomar siempre la más simple. Aunque este enunciado resulte ser reduccionista y atomista, en el marco de la ciencia, cobra gran relevancia práctica (López & Baniandrés, 2013). Teóricamente, sería cuestionable que muchas veces, al amparo de este principio, no se abarquen los fenómenos de la realidad como son, sino como conviene abordarlos empíricamente. Lo cual termina por mostrarnos una realidad fragmentada, incompleta, y por ende, distorsionada (Morin, 1990).

Sin embargo, para el caso que nos ocupa, la Psicología Positiva construye el conocimiento psicológico inductivamente, lo cual implica que la información acumulada contribuye de manera paulatina con una descripción cada vez más fidedigna de la realidad (Bruner, 1973), por tanto la complejidad está determinada por el tiempo. Si a esto se suma que la Psicología Positiva tiene más o menos quince años de existencia formal, no debería sorprendernos que muchos de sus planteamientos carezcan todavía de complejidad. El conductismo como corriente no adquirió complejidad hasta que surgió el conductismo molar de Skinner (1974), antes de eso, durante más o menos 20 años, el conductismo de Watson asumió la metodología de los reflejos condicionados y su visión fisiológica, que terminó por sumir el conductismo en una crisis de identidad en la segunda década del siglo XX.

Otro tema que toca el simplismo de la Psicología Positiva, es el que se refiere a las técnicas propuestas por esta corriente, que son consideradas “triviales y exóticas” (Pérez-Álvarez, 2013, p. 218). Entre estas técnicas se tiene el saboreo, el *counting blessings*, las cartas de gratitud, etc. Técnicas todas ellas, que a pesar de su simpleza, sí pueden generar un cambio en las personas. En ese sentido cabe recordar los principios de la terapia sistémica estratégica que señalan que para que se produzca un cambio en la persona, debe propender a generar cambios profundos o sistémicos (tipo 2) y no superficiales (tipo 1) (Watzlawick, Weakland & Fisch, 1999). Las técnicas de la Psicología Positiva, propician cambios tipo 2 porque favorecen el reencuadre y el *insight* de la persona. De este modo, generan un pensamiento más positivo, que se condice con acciones positivas, que también generan emociones positivas, e incrementan el bienestar (Arias, 2013).

Por otro lado, se señala que los hallazgos de la Psicología Positiva son evidentes y que no es necesario investigar un fenómeno que por sentido común, ya se sabe qué resultados va a tener. Por ejemplo, cuando se critica el modelo de Lyubomirsky por señalar que las actividades positivas son generadoras de emociones positivas (Lyubomirsky & Layous, 2013), se arguye que se trata de una propuesta circular y tautológica (Pérez-Álvarez, 2013). Aquí, debemos decir que la ciencia analizar rigurosamente todo postulado que sea susceptible de ser sometido a comprobación empírica (McGuigan, 1996), independientemente de sus evidentes consecuencias. Los estudios de Bandura que proponen que la observación de modelos agresivos genera conductas agresivas (Bandura, 1965; Bandura, Ross & Ross, 1963), son un ejemplo, han permitido corroborar un hecho que aunque evidente, cuenta gracias a sus aportes, de evidencia empírica y científica.

Un tema más delicado es el de las críticas a la validez científica de algunos postulados de la Psicología Positiva, como la fórmula de la felicidad (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) así como a la teoría ampliada y construida de las emociones positivas de Barbara Fredrickson (Fredrickson, 2001, 2009; Fredrickson & Losada, 2005), que fue sometida a escrutinio por parte de Brown, Sokal y Friedman (2013), encontrando infundada la aplicación de ecuaciones diferenciales de la dinámica de fluidos en la descripción de las emociones humanas, porque no se cumplieron ciertos supuestos matemáticos, y por ende, el “ratio positivo” de 2.9013 que plantean Fredrickson y Losada (2005) es inválido. Los autores invocan a tener más cuidado a la hora de utilizar matemáticas avanzadas aplicadas a los fenómenos físicos, en el estudio de los fenómenos psicológicos. Aunque la crítica fue más que todo dirigida a Losada, con quien Fredrickson publicó el artículo en el 2005, y que había basado sus cálculos en dos estudios anteriores, la respuesta vino de Fredrickson, pero lejos de centrarse en las observaciones metodológicas y del tratamiento de la información, brindó nuevas evidencias acerca de los ratios de positividad y del comportamiento curvilíneo de las emociones positivas (Fredrickson, 2013). Ante esto, Brown, Sokal y Friedman (2014) respondieron que la Psicología Positiva propone más un romanticismo científico que una corriente psicológica científica.

Otras críticas se hacen sobre la confrontación entre emociones positivas y negativas (Fernández-Ríos & Vilariño, 2016), siendo una de las más contundentes la que provino de Richard Lazarus (2003) y que motivó la respuesta de diversos cultores de la Psicología Positiva, entre los que podemos mencionar a Ed Diener, Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, Sonja Lyubomirsky, Christopher Peterson, Carol Ryff, Charles Snyder(†) y Laura King, entre otros. En ese sentido, la psicología positiva, no plantea que no se estudien las emociones positivas, sino que busca el equilibrio, entre los estudios de los aspectos positivos y negativos de la afectividad humana. Así pues, mientras se han publicado 77,614 artículos sobre estrés, 44,667 artículos sobre depresión y 24,814 sobre ansiedad en los últimos 100 años, sólo se han publicado 6,434 artículos sobre bienestar, 14,535 sobre satisfacción y 1,159 sobre felicidad (Salanova, 2008). Evidentemente, hay una mayor preponderancia histórica en temas patológicos y de afectividad negativa. La explicación es que, las situaciones problemáticas, críticas, negativas y patológicas en la vida del ser humano, demandan una atención más inmediata de parte de la ciencia, porque las consecuencias son muy perjudiciales en términos psicológicos, familiares, sociales, económicos y de salud. Estos estudios han permitido tratar y prevenir diversos desórdenes psicológicos o condiciones patológicas; pero los aportes de la Psicología Positiva apuntan a la prevención y el cultivo del bienestar individual y colectivo (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

También se ha señalado que la Psicología Positiva tiene vinculaciones con la religión y el trascendentalismo. Lo cierto es que en el primer caso, las investigaciones de la Psicología Positiva han determinado que la religión, independientemente de cuál sea, promueve la felicidad de la persona (Seligman, 2006). La religión católica por ejemplo, emitió un reporte de Consejo Pontificio del diálogo con los no creyentes, que implicó efectuar un estudio global de la felicidad, y se encontró que la felicidad se asocia con la fe cristiana, y que una de las fuentes principales de felicidad, es obrar con bondad para con los demás y buscar el bien (Poupard, 1992). Estos resultados, se emitieron 10 años antes de que la Psicología Positiva se formalice, y reafirman lo que la Psicología Positiva ha difundido en diversos libros (Seligman, 2006; Fredrickson, 2009; Lyubomirsky, 2010). En el

Perú también se reportó que lo que hace más felices a los peruanos es la familia, la religión y la salud (Alarcón, 2002).

En ese sentido, muchos de los hallazgos de la Psicología Positiva, están confirmando las propuestas axiológicas del cristianismo, pero tampoco puede confundirse la Psicología Positiva con la fe cristiana, pues parten de fundamentos filosóficos y antropológicos diferentes (Echavarría, 2008). Estas coincidencias se explican en parte, porque la fe católica y la Psicología Positiva comparten un interés común en el carácter, los valores y las virtudes humanas (Echavarría, 2008; Peterson & Seligman, 2004). Por otro lado, y hasta cierto punto, tanto la Psicología Positiva como la religión católica, comparten una visión optimista del ser humano, pero la Psicología Positiva se orienta hacia las potencialidades y fortalezas del individuo, mientras que el cristianismo lo hace de manera trascendente hacia el mensaje salvífico de Jesucristo. Por ello, tampoco consideramos que la Psicología Positiva se fundamente en el trascendentalismo, aunque a decir de Cabanas y Sánchez (2012) la Psicología Positiva mantiene nexos históricos con el trascendentalismo de Ralph Emerson, quien integró una gran diversidad de influencias filosóficas, románticas, éticas y religiosas; y que dio origen al movimiento del “Nuevo Pensamiento”, que luego derivaría en el “Pensamiento Positivo” de Norman Vincent Peale (2006). Este movimiento promovía un discurso optimista con base en la autoconfianza, el consumismo y la prosperidad económica. De ahí también, que se ha subyugado a la Psicología Positiva al capitalismo, acusándole de promover el individualismo y el consumo hedonista de bienes materiales, bajo el ropaje de bienestar subjetivo (Cabanas & Sánchez, 2012), que tanto resuena hoy en día, cuando se habla de bienestar económico.

Con respecto al movimiento del “Pensamiento Positivo”, se ha señalado que la Psicología Positiva se confunde muchas veces con los temas y producciones de autoayuda, cuestión que ha sido investigada de manera empírica a través del análisis de libros de autoayuda, de Psicología Positiva y de psicología cognitiva conductual; y que concluyó que las producciones de la Psicología Positiva comparten con los libros de autoayuda, el énfasis en el autocontrol, el autoconocimiento, el autocultivo y la autodeterminación; mientras que la producción de la psicología cognitiva conductual es más científica y clínica (Cabanas & Huertas, 2014). Estas críticas han puesto en duda también, los fundamentos epistemológicos de la Psicología Positiva.

### **Fundamentos epistemológicos de la Psicología Positiva**

Reynaldo Alarcón (2009) señaló que la psicología positiva puede considerarse como una nueva corriente de la psicología por cumplir con los siguientes criterios: posee un objeto de estudio propio, usa una metodología nueva y presenta una cosmovisión diferente acerca del hombre.

A continuación deseamos analizar brevemente, cada uno de estos criterios a la luz de las críticas hechas a la Psicología Positiva. El objeto de estudio de la Psicología Positiva es en palabras de Seligman y Csikszentmihalyi (2000) “el estudio de la experiencia subjetiva y positiva, los rasgos individuales positivos, y las instituciones positivas comprometidas con el desarrollo de la calidad de vida y la prevención de patologías” (p. 5). Para Park, Peterson y Sun (2013), el propósito de la Psicología Positiva es “contribuir a una comprensión científica más completa y equilibrada de la experiencia humana y transmitir lecciones valiosas acerca de cómo construir una vida feliz,

saludable, productiva y significativa” (p. 11). Linley, Joseph, Harrington & Wood (2006) definen la Psicología Positiva como “el estudio científico del funcionamiento humano óptimo” (p. 8).

En todas estas declaraciones, la Psicología Positiva se estaría centrando en los aspectos positivos del funcionamiento humano, ya sean estas, emociones positivas, fortalezas, virtudes, valores, creencias, etc. ¿Es este objeto de estudio nuevo en la psicología? En opinión de muchos psicólogos, esto no es así (Pérez-Álvarez, 2012; Fernández, 2008), ya que desde la antigüedad, filósofos como Sócrates, Platón, Aristóteles y Séneca; teólogos como San Agustín y Santo Tomás de Aquino; o filósofos modernos como Spinoza y Hume; y más recientes como Dilthey, Husserl, Heidegger; o psiquiatras y psicólogos contemporáneos como Adler, Frankl, Spranger y Murray; también han rescatado el funcionamiento óptimo del ser humano. Sin embargo, por un lado, estos fueron elementos rescatables de sus ideas, pero no aspectos nucleares de sus teorías. Además, en su mayoría, se trataron de esfuerzos aislados que en diferentes épocas, pusieron énfasis en la visión optimista del hombre, en las virtudes humanas o en la eudaimonía.

Quizá el movimiento humanista de los años 30', sí constituyó una corriente, conocida como la tercera fuerza, que en Estados Unidos adquirió carácter institucional gracias a la labor de Gordon Allport (1897-1967), Abraham Maslow (1908-1970) y Carl Rogers (1902-1987), y que puso énfasis en los aspectos positivos como la estima incondicional y la autorrealización. De hecho, tanto en el objeto de estudio como en su concepción del hombre, encontramos similitudes entre los psicólogos humanistas y los psicólogos positivos, pero algo que los distingue es la metodología y el rigor científico con el que se aproximan a los fenómenos psicológicos, ya que mientras los psicólogos humanistas se dedicaron al trabajo clínico y la psicoterapia; los psicólogos positivos realizan trabajos empíricos de corte psicométrico, experimental, longitudinal, etc. En ese sentido, la Psicología Positiva, sí tiene un abordaje científico de los fenómenos que estudia (véase Vásquez, 2013), y a diferencia de los psicólogos humanistas, sus propuestas generan evidencias generalizables que responden a un modelo nomotético de ciencia, en tanto que la corriente humanista está más orientada por el cauce de los enfoques ideográficos (Allport, 1973).

Una primera cuestión, es el objeto de estudio de la Psicología Positiva y los humanistas, que confluyen en los aspectos positivos del ser humano. Sin embargo, los humanistas pusieron especial énfasis en la autorrealización (Rogers, 1997, 2004) mientras que los psicólogos positivos lo han puesto en la felicidad (Csikszentmihalyi, 1997; Lyubomirsky, 2010; Seligman, 2006). Aunque, tanto la autorrealización como la felicidad, son temas íntimamente relacionados, no son lo mismo. Además los psicólogos humanistas se concentraron en fenómenos más ambiguos y metafísicos como el “Proprium” (Allport, 1973), mientras que la Psicología Positiva, se ha focalizado en constructos mejor delimitados, gracias a su estudio empírico y cuantitativo, que es reflejo de su abordaje metodológico. Así, la Psicología Positiva se avoca al estudio de la felicidad, la gratitud, la esperanza, el perdón, la espiritualidad, la sabiduría, la prudencia, el civismo, el amor, la generosidad, etc. Por otro lado, debemos señalar que el vocabulario de la Psicología Positiva tiene ciertas similitudes con el humanismo y la psicología cognitiva: el concepto de “Flow” de Csikszentmihalyi (1997, 2003, 2012) es muy similar al concepto de “*peak experience*” (experiencia pico) de Maslow (1968); la teoría del “optimismo aprendido” tiene los mismos estilos atribucionales con la teoría

del “desamparo aprendido” solo que expresados de manera pesimista en la depresión y de manera positiva en el optimismo (Seligman, 1998).

Otra cuestión común entre la Psicología Positiva y la psicología humanista, es su concepción del hombre, que tiende a promover una visión optimista del ser humano. Aquí es necesario indicar, que las raíces de la Psicología Positiva y las de la psicología humanista son diferentes, pues mientras los segundos se basan en la fenomenología y el existencialismo (Arias, 2015a), los primeros mantienen vínculos con la psicología cognitiva y hasta el conductismo, por tanto mantienen una concepción positivista. En términos sencillos, los psicólogos positivos, están estudiando los fenómenos afectivos con los métodos de estudio de los conductistas y los psicólogos cognitivos. De hecho, algunos de los representantes de la Psicología Positiva, han sido notables investigadores de los estilos atribucionales, (Alloy, Peterson, Abramson & Seligman, 1984) y los efectos del control en la conducta de escape (Seligman & Maier, 1967). Incluso han trabajado el tema de las emociones negativas, como es el caso de Seligman, que luego de investigar la teoría del “desamparo aprendido” de la depresión bajo el modelo atribucional, se concentró en el optimismo, como la cara opuesta de la depresión (Seligman, 1998). Reforzando estas ideas, también podemos apreciar interpretaciones cognitivas en los trabajos de Diener sobre la satisfacción vital, a la que considera como el componente cognitivo del bienestar subjetivo, pues implica evaluar los logros y frustraciones de nuestra vida, para valorar si nos sentimos o no satisfechos (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Asimismo, los desarrollos teóricos de la felicidad, la gratitud y de la esperanza, por ejemplo, no dejan de lado constructos cognitivos como la elección (Schwartz, Ward, Monterosso, Lyubomirsky, White & Lehman, 2002), la reciprocidad (Emmons & Mishra, 2011) y las metas (Snyder, Rand & Sigmon, 2002), respectivamente. Por ello, pensamos que la Psicología Positiva, aunque tiene similitudes con la psicología humanista, sus raíces, su enfoque y su método; presentan diferencias que las distancian, pero no de manera opuesta, como ocurre con el psicoanálisis (Arias, 2013).

Podemos decir entonces que la Psicología Positiva sí tiene un objeto de estudio particular, investiga su objeto de estudio con una metodología nueva para la temática que propone, y presenta una visión del hombre similar a la psicología humanista, pero con un marco filosófico y antropológico distinto.

### **El presentismo en la Psicología Positiva**

Ahora bien, a la pregunta de si ¿la psicología positiva es presentista?, podemos decir que no. El presentismo es la explicación del pasado por medio del presente, mientras que el historicismo es la explicación del presente por medio del pasado. Esta dicotomía empezó a usarse para diferenciar los enfoques clásicos de la historia de la psicología, de los enfoques críticos (Caycho, Arias & Barboza, 2015). Cuando Boring (1963) sostiene que los “paradigmas científicos” conservan el pasado, o cuando Hothersall (1997) señala que John Locke se anticipó al condicionamiento vicario al proponer la observación de modelos para curar las fobias, están siendo presentistas, ya que ven en el pasado, hechos presentes. En ese sentido, la obra de Edwin Boring (1886-1968), *Historia de la psicología experimental* (Boring, 1978), generó un intenso debate en torno a las concepciones de la historia de la ciencia, a la luz de la filosofía y la sociología de la ciencia, que antecedió a la institucionalización de la historia de la psicología (Fierro & Klappenbach, 2015).

Para el caso de la Psicología Positiva, aunque se pueden vislumbrar similitudes con la filosofía clásica de los griegos, con el pensamiento tomista escolástico y con el humanismo psicológico; la Psicología Positiva ha enfatizado que si bien existen intereses comunes con algunos representantes de estas corrientes del pensamiento filosófico, teológico y psicológico; el método que se utiliza y la visión de hombre, es particularmente diferente (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006). En ese sentido, los psicólogos positivos, reconocen que ha habido importantes precursores de la Psicología Positiva, como los ya mencionados, pero no los consideran Psicólogos Positivos (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005), por lo tanto no se estaría incurriendo en una posición presentista.

Algunos críticos de la Psicología Positiva, también han señalado que esta corriente se apropia de diversas líneas de investigación como la resiliencia (Fernández-Ríos & Vilariño, 2016), sin embargo, las raíces del estudio de la resiliencia no provienen de la Psicología Positiva (Vinaccia, Quiceno & Moreno, 2007), y tampoco se ha dicho lo contrario. Si bien, la visión de la Psicología Positiva y la línea de investigaciones que se han emprendido, abarcan el constructo de la resiliencia, esto no significa que se esté usurpando este tema de investigación. De hecho, muchos estudios sobre resiliencia, no hacen siquiera alusión a la Psicología Positiva (Morelato, 2014; Aguiar & Acle-Tomasini, 2012; Bulnes, et al., 2008), ya que el tema de la resiliencia surgió de estudios de corte ecológico y sociocultural con poblaciones vulnerables en los años 50' (véase Becoña, 2006). En consecuencia, el circunscribir el fenómeno de la resiliencia a la Psicología Positiva depende más que del tema de estudio, de la concepción de los investigadores. Así pues, es factible investigar la felicidad, la esperanza, la gratitud, el optimismo, etc. sin ser un psicólogo positivo. Serlo implica compartir la misma visión del hombre que se mantiene desde esta nueva corriente, y darle un abordaje congruente con sus principios.

Por otro lado, la psicología, en tanto que estudia las fortalezas y las emociones positivas, abarca el fenómeno de la resiliencia, pero no se trata de absorber la resiliencia dentro de la Psicología Positiva, sino que solamente la contiene, pero ello depende como señalamos líneas arriba, de la cosmovisión del autor que trabaje el tema de la resiliencia. Un fenómeno similar ocurre con el tema de la percepción, que fue investigada por los psicólogos de la Gestalt y los psicólogos cognitivos (Gardner, 2000), pero dadas las proporciones globales del movimiento cognitivo y de otros factores contextuales que le jugaron en contra a la corriente alemana (el idioma, el contexto de la Segunda Guerra Mundial, la migración de los psicólogos gestaltistas y la limitada recepción que tuvieron sus teorías en América), tuvieron mayor visibilidad los estudios de la psicología cognitiva, pero no por ello, carecieron de impacto ni mucho menos desapareció como corriente (Civera, Tortosa, Mestre & Pastor, 2002).

Ahora bien, volviendo al tema del presentismo, diversos autores, han señalado que la psicología positiva no dice nada nuevo, sino que lo que se plantea a través de sus investigaciones y publicaciones, es algo ya dicho (Fernández-Ríos, 2008; Fernández-Ríos & Comes, 2019; Fernández-Ríos & Novo, 2012; Fernández-Ríos & Vilariño, 2016:). Estas apreciaciones, son las que están impregnadas de presentismo, ya que ven en el pasado hechos presentes, cuando en lugar de eso, la Psicología Positiva marca distancia con diversos estudios o trabajos precursores, pero que como hemos explicado, fueron hechos aislados

o bien no correspondieron con los criterios metodológicos ni los principios epistemológicos de la Psicología Positiva. A pesar de ello, todavía se llega a decir que:

...la PsP [Psicología Positiva] no constituye un nuevo paradigma, ni un movimiento social novedoso, ni una teoría psicológica genuina. Por tanto, resulta psicológicamente prescindible cuando se posee una óptima formación histórica, una mente abierta al pasado, una lectura comprensiva de la sabiduría clásica, y una buena dosis de sentido común. (Fernández-Ríos & Vilariño, 2016, p. 138)

En ese sentido, debe quedar claro que parangonar la Psicología Positiva con otras posturas es una posición presentista, y que como hemos mencionado existen diversas diferencias entre la Psicología Positiva y la filosofía clásica, e incluso el humanismo. Un ejemplo de estas similitudes entre corrientes, como la que se da entre la Psicología Positiva y la psicología humanista, lo podemos apreciar entre la escuela de Wuzburgo y la psicología cognitiva, ya que los psicólogos de Wuzburgo (Karl Marbe, Henry Watt, Narziss Ach, Oswald Külpe, Karl Bühler, etc.) estudiaron los fenómenos cognitivos de manera experimental, en oposición a las ideas de Wundt. Recordemos que la psicología wundtiana planteaba que solo los fenómenos psicológicos elementales podían ser estudiados a través de la “introspección experimental”, y que los fenómenos psicológicos complejos como el pensamiento y la memoria, debían ser objeto de estudio de lo que él propuso como “metafísica científica” (Wundt, 1931). Los psicólogos de Wuzburgo, empero, se concentraron en fenómenos como el juicio, la asociación de ideas, el pensamiento sin imágenes, etc.; es decir, fenómenos complejos que para Wundt no podían ser estudiados experimentalmente (Hothersall, 1997). En tal sentido, al estudiar fenómenos cognitivos, escuela de Wuzburgo podría considerarse como una corriente precursora del movimiento cognitivo, pero en realidad, esto sería equivocado, ya que los psicólogos de Wuzburgo tenían sus raíces epistemológicas en la fenomenología de Brentano y la filosofía kantiana, mientras que la psicología cognitiva tiene sus fundamentos en el positivismo lógico, la antropología cultural, la psicolingüística chomskiana, la psicología cognitivo conductual, la cibernética y las neurociencias (Gardner, 2000).

Asimismo, hubo diversos autores que se dedicaron a estudiar los fenómenos cognitivos de manera experimental, antes de que surja formalmente la psicología cognitiva, entre quienes podemos mencionar a Hermann Ebbinghaus, Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Oswald Külpe, Lev Vygotsky, etc. y no por ello son reconocidos como psicólogos cognitivos, pues su visión de la psicología y su concepción del hombre, fueron diferentes a las que se propugnan en la psicología cognitiva. Para el caso de la Psicología Positiva, mucho antes de su formalización, hubo (como se ha dicho) varios filósofos, teólogos y psicólogos que tocaron el tema de las emociones positivas y de las virtudes humanas, pero no pueden ser considerados como psicólogos positivos, en rigor del término, porque no comparten la misma concepción epistémica que los psicólogos positivos. A lo sumo pueden ser considerados como precursores, porque introducen ideas que son desarrolladas en un tiempo futuro. Por ejemplo, Abraham Maslow, Franziska Baumgarten-Tramer, Marie Jahoda, John Mayer, Peter Salovey, Daniel Goleman, Ed Diener, etc. son precursores de la Psicología Positiva, aunque este último se considera como psicólogo positivo, y en efecto lo es, ya que cuando comenzó sus estudios sobre el bienestar subjetivo, la noción de Psicología Positiva, estaba lejos de concretarse en una corriente psicológica; pero pocas décadas después, surgido el movimiento, Diener se alinea con los principios de la Psicología Positiva. Algo similar ocurre con

Bandura que inició su carrera en las arenas del conductismo y luego se avocó a los estudios de la cognición social (Arias, 2005), o Bruner que formó parte de los cimientos de la psicología cognitiva, pero después dio un viraje hacia posturas más culturalistas (Arias, 2015b), o el propio Seligman, que comenzó siendo un psicólogo cognitivo y hoy es el fundador de la Psicología Positiva como nueva corriente psicológica.

¿Por qué surgió entonces la Psicología Positiva? La Psicología Positiva surge porque diversos factores fueron amalgamándose, hasta que Seligman y Csikszentmihalyi (2000) hacen un llamado a cambiar de visión, y tomar interés por los aspectos positivos de la psicología humana. Para esto, hubo antecedentes importantes: 1) la filosofía clásica, la teología escolástica y la filosofía moderna, 2) labor innovadora de los precursores mencionados, 2) los debates epistemológicos en torno a la filosofía de la mente, 3) la madurez metodológica para abordar fenómenos psíquicos internos que vino de la mano de la investigación cognitiva, 4) el fuerte impulso de la atención que generó la inteligencia emocional, y 5) la necesidad de fomentar un paradigma psicológico más integrador.

En ese sentido, la comprensión del tránsito de unas corrientes del pensamiento a otras, supone asumir un modelo interpretativo dentro del marco de la historia de la ciencia. En ese sentido, Kuhn (2006) planteó un modelo “paradigmático” en el que señala que los paradigmas científicos se suceden unos a otros, cuando los precedentes son insuficientes para explicar los fenómenos a los que una determinada ciencia se avoca, de modo que mientras unos sistemas psicológicos pierden vigencia otros se robustecen y los suceden. Desde la sociología de la ciencia, surgieron también explicaciones “externalistas” que relievaron el contexto histórico, económico, social, político y cultural; como factores que favorecen, retrasan, o hasta impiden, el desarrollo de determinados paradigmas científicos (Polanco y Fierro, 2015). Estos aportes, permitieron reanalizar de manera crítica el devenir histórico y el estatus científico de la psicología, pues una crítica implícita en la obra de Kuhn, es que la ciencia no puede ser multiparadigmática. Evidentemente, la psicología no cumple con este criterio, pero esto se debe a que el modelo de Kuhn se aplica más a las ciencias físicas y naturales, mientras que la psicología es una ciencia socialo humanista. Este posicionamiento de la psicología como ciencia natural ha sido defendido y mantenido por los wundtianos, los funcionalistas, los gestálticos, los conductistas, los cognitivos, etc. Pero la psicología no es una ciencia exacta como la química o la física, pues su objeto de estudio está supeditado a una gran diversidad de factores que complejizan su estudio y limitan su grado de control y predictibilidad, o al menos, implica tener en cuenta ciertas consideraciones a la hora de estudiar, medir, cuantificar e interpretar un fenómeno psicológico.

Precisamente, diversos autores han analizado los modelos explicativos de la historia de la ciencia, criticando el modelo kuhniano. Lakatos, Toulmin y Laudan, son autores que han preferido evitar el uso de los “paradigmas” como constructo explicativo (Pérez, 1990). Lakatos (2011) por ejemplo, prefiere hablar de programas de investigación como líneas de investigación que coexisten en el mismo periodo de tiempo pero que tienen ritmos diferentes de avance y difusión. Al igual que los paradigmas, estas líneas de investigación pueden decaer o fortalecerse con el paso del tiempo, sin ser restrictivas entre sí, lo que supone una mejor adecuación heurística a la manera como se han ido sucediendo los paradigmas psicológicos.

Por otro lado, otros autores han centrado su crítica en los aspectos metodológicos más que epistémicos. Así por ejemplo, Blas (1982) indica que los cambios que se han venido dando en la psicología, del paso del estructuralismo al funcionalismo y del funcionalismo al conductismo, no constituyen cambios de paradigmas, sino reformas metodológicas sobre el abordaje de los fenómenos psicológicos. Por otro lado, Watson (1967) prefiere hablar en términos de prescripciones, como rasgos que caracterizan y polarizan las diversas corrientes psicológicas, en función de 18 categorías epistemológicas: mentalismo consciente y mentalismo inconsciente, objetivismo de contenido y subjetivismo de contenido, determinismo e indeterminismo, empirismo y racionalismo, funcionalismo y estructuralismo, inductivismo y deductivismo, mecanicismo y vitalismo, objetivismo metodológico y subjetivismo metodológico, molecularismo y molarismo, monismo y dualismo, naturalismo y supranaturalismo, nomoteticismo e ideografismo, periferalismo y centralismo, purismo y utilitarismo, cuantitativismo y cualitativismo, racionalismo e irracionalismo, transversalismo y longitudinalismo, estaticismo y dinamicismo.

Estas prescripciones, permitirían valorar de manera más específica los rasgos que caracterizan a los diversos sistemas psicológicos, en función de las combinaciones que forman el tejido conceptual de su propuesta epistemológica. Asimismo, no en todas las corrientes son relevantes las mismas categorías, para demarcar los límites epistémicos, que aproximan o separan, unos sistemas psicológicos de otros. Por ejemplo, para el psicoanálisis y el existencialismo, la categoría mentalismo consciente y mentalismo inconsciente, no las distinguen entre sí, pero sí son relevantes para diferenciar el psicoanálisis del humanismo. Para el conductismo y el neoconductismo, la categoría de molecularismo y molarismo es esencial, al igual que la categoría purismo y utilitarismo, para el estructuralismo y el funcionalismo; mientras que el funcionalismo y el conductismo pueden ser semejantes por ubicarse en el polo empirista, difieren en la categoría objetivismo y subjetivismo metodológico.

Para el caso de la Psicología Positiva, se podría decir que una nueva dicotomía sería importante para diferenciarla de otros sistemas psicológicos, como es la categoría Afecto positivo vs. Afecto negativo, en el que por un lado se diferencia del psicoanálisis pero se parece al humanismo; sin embargo, se diferencia de éste en las categorías nomoteticismo-ideografismo, objetivismo-subjetivismo metodológico, mentalismo consciente-inconsciente, racionalismo-irracionalismo, objetivismo-subjetivismo de contenido. Otras categorías empero, serían poco útiles para diferenciar la Psicología Positiva de la psicología humanista (purismo-utilitarismo, estaticismo-dinamicismo, etc.) y otras implemente, no aplican (funcionalismo-estructuralismo, monismo-dualismo. etc.).

Sin embargo, para muchos, esta dicotomía entre emociones positivas y negativas, es inadecuada porque presenta una realidad fragmentada del hombre (Lazarus, 2003) o bien porque sobredimensiona las emociones positivas con respecto a las negativas (Pérez-Álvarez, 2012, 2013). En términos epistemológicos empero, esta diferenciación es muy útil, pues permite conceptualizar y ubicar mejor a la Psicología Positiva con respecto a otras corrientes. Sin embargo, no deben confundirse los planos epistemológicos, con los metodológicos y el de las aplicaciones, pues aunque están íntimamente relacionados, no son lo mismo; y dadas las características epistemológicas de cada corriente, pueden presentar notables variaciones, en uno u otro caso.

### **Limitaciones de la Psicología Positiva que deben superarse**

Hasta aquí, hemos presentado un panorama epistemológico de la Psicología Positiva, a través de ciertos puntos de conflicto en cuanto a sus propuestas y métodos, tomando como criterios, categorías históricas y enfoques críticos. Podemos decir que la Psicología Positiva es una corriente nueva de la psicología contemporánea, y dada su reciente emergencia, consideramos que la Psicología Positiva tiene algunas limitaciones que deben ser motivo de discusión.

1. En primer lugar, la Psicología Positiva debería preocuparse más por analizar críticamente sus principios epistemológicos fundacionales, pues lo que hemos comentado aquí, es solo la punta del iceberg, y merece un debate serio, constante y abierto a la crítica libre de exacerbaciones y arrebatos emocionales. Consideramos que el tema no ha sido analizado profusamente por los psicólogos positivos y que aportaría mucho a la consolidación y difusión de su identidad como sistema psicológico, que en muchas ocasiones, se confunde con el humanismo y el “Pensamiento Positivo”.
2. En ese sentido, es importante que la Psicología Positiva, marque un distanciamiento con corrientes del pensamiento moderno y contemporáneo, que no se basan en una metodología científica, sino que persiguen fines comerciales, y que se presentan muchas veces, bajo el formato de textos de auto ayuda (Peale, 2006; Weil, 2013). Como ya se dijo, estas corrientes exaltan ciertos valores comunes a la Psicología Positiva, pero los métodos y las motivaciones que siguen son, en nuestra modesta opinión, diferentes.
3. Por otro lado, si bien la Psicología Positiva apunta a la integralidad (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006), es decir, a una imagen completa del hombre que abarque tanto los aspectos positivos como negativos, no presta mucha atención a los aspectos históricos, que también forman parte de la constitución humana. Aunque se han hecho diversos estudios transculturales sobre los fenómenos que son objeto de estudio de la Psicología Positiva (véase Vázquez, 2012), este tipo de estudios permite mostrar diferencias culturales entre muestras de personas que provienen de contextos históricos y sociales diversos (Angelini, 2015), pero su aporte es básicamente metodológico. Hace falta considerar una concepción histórico-cultural para comprender el proceso evolutivo de formación de los afectos positivos y las virtudes humanas, y valorar de manera más integral sus manifestaciones. En ese sentido, desde una mirada sociocultural, la subjetividad está constituida por la relación dialéctica entre lo simbólico y lo emocional, que se integran de manera plural en las expresiones en la vida social del hombre (Rojas, 2014).

La integralidad asimismo, implicaría no solo considerar aspectos afectivos, ya sean positivos o negativos. Aunque el objeto de estudio de la Psicología Positiva abarca aspectos nucleares del ser humano como el carácter, las fortalezas y virtudes, que tienen un valor cardinal, en cuanto determinan las motivaciones humanas y orientan la conducta; consideramos que además de los aspectos socioculturales, se debe poner atención a los fenómenos inconscientes y espirituales. Esto implica tener en cuenta cuestiones metafísicas y psicodinámicas, como aspectos discutibles e insertables dentro de la Psicología Positiva. El abordaje de estos temas, implicaría

también un análisis epistemológico de las bases conceptuales de esta corriente y sus conexiones con otros sistemas psicológicos.

4. Un aspecto en directa relación con la integralidad de las propuestas de la Psicología Positiva, es la concepción hedónica de la felicidad que se impone a la concepción eudaimónica, a pesar de que la investigación psicológica da cuenta de la relevancia de la segunda sobre la primera. En ese sentido, desde una perspectiva hedónica se ha promovido el estudio de la felicidad como bienestar subjetivo (Diener, 1984), satisfacción con la vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) o la tenencia del bien deseado (Alarcón, 2006); sin embargo, la investigación transcultural indica que las fuentes más importantes de felicidad son el hacer bien a los demás y la puesta en práctica de nuestras destrezas y habilidades (Seligman, 2006); aspectos ambos que dentro de una concepción eudaimónica, hacen referencia a la vida virtuosa. Entonces, cabe preguntarse ¿Por qué se pone tanto énfasis en la felicidad hedónica si la perspectiva eudaimónica es más determinante entre las personas, y apunta hacia una integralidad más sólida en psicología? No tenemos respuesta a esta pregunta, aunque a decir de algunos críticos, esto tiene que ver con las relaciones que se entretienen entre la Psicología Positiva y el consumismo, ya que si la felicidad viene de la posesión de bienes de manera subjetiva, el conseguir lo que nos hace felices sería la vía más adecuada para la felicidad, lo que implicaría comprar u obtener aquellas cosas que nos hacen felices. La postura eudaimónica en cambio, se basa en la virtud como camino hacia la felicidad, y esta proviene de la conducta recta así como de la sabiduría, que se condensan en el carácter. De este modo, la cognición, los afectos y las conaciones, se integran en la personalidad del ser humano, con un horizonte abierto a la trascendencia. Así, la psicología tendría un posicionamiento más integral y consistente con los propios principios de la Psicología Positiva, sin embargo, hace falta promover y profundizar más en estos aspectos, tanto a nivel teórico, como epistemológico y empírico. Por ello, creemos que hace falta desarrollar modelos teóricos e instrumentos apropiados para valorar la felicidad desde una perspectiva eudaimónica.
5. Metodológicamente, es importante tener cuidado a la hora de aplicar estadísticas avanzadas al estudio de las emociones positivas, considerando que los fenómenos naturales no tienen la misma que los fenómenos sociales y humanísticos, como es el caso de la psicología en general, y de las emociones en particular.
6. Es también importante profundizar en la historia de la Psicología Positiva, desde un enfoque crítico y epistemológico, que permita analizar las raíces de esta corriente psicológica, abarcando temas que se han tratado en el presente documento, pero de manera más exhaustiva y detallada. Este tipo de trabajos coadyuvará a comprender mejor las vinculaciones con diversas corrientes psicológicas, estudios pioneros y autores precursores de la Psicología Positiva, pero también a evitar confusión con respecto al humanismo, el existencialismo, el trascendentalismo, el movimiento del “Pensamiento Positivo”, etc.
7. Finalmente, es importante generar y promover mayor vinculación entre los psicólogos positivos de todo el orbe, especialmente, en los países en vías de desarrollo donde se ha conseguido cierto nivel de formalización e institucionalización de la Psicología Positiva, que se evidencia en las asociaciones y sociedades nacionales, la presencia en congresos académicos, las revistas publicadas, las líneas de

investigación, etc. En ese sentido, sería importante recibir apoyo de instituciones como la *International Positive Psychology Association*, que es el máximo organismo a nivel mundial que agrupa a los líderes y representantes más distinguidos de la Psicología Positiva.

### Conclusiones

1. La Psicología Positiva tiene un objeto de estudio particular, innovaciones metodológicas aplicadas al estudio de las emociones y una concepción del hombre con base en el positivismo y un renovado interés en los temas clásicos; que confluyen en una corriente psicológica con rasgos propios, a pesar de que existen afinidades con otras corrientes como el humanismo.
2. La Psicología Positiva se encuentra en franco proceso de expansión y maduración académica, que debe consolidarse a través de la reflexión histórica y epistemológica, así como en la investigación científica, de modo que pueda desarrollarse de manera más integral y con fundamentos empíricos y socioculturales.
3. Se debe promover una mayor apertura al diálogo con diversas posturas, aunque estas sean desfavorables para la Psicología Positiva, y atender serenamente, a las críticas hechas; analizando a la luz de la historia de la psicología y los fundamentos filosóficos que diferencian unas corrientes de otras, los cuestionamientos que se han venido haciendo desde que se formalizó como una nueva corriente de la psicología contemporánea.
4. La Psicología Positiva debe ser epistemológicamente más crítica, conceptualmente más integral, metodológicamente más prudente, teóricamente más histórica y en la práctica sería valioso que pueda conectarse más con otras disciplinas, aplicarse en diversas ramas de la psicología, y tomar en cuenta los avances que se hacen en diversas latitudes; pues cuenta con diversas limitaciones que, a nuestro entender, son la base de diversas confusiones y conflictos en el terreno de la psicología científica.

### Referencias

- Adler, A. (1961). *Psicología del individuo*. Colección biblioteca del hombre contemporáneo, vol 79. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Aguiar, E., & Acle-Tomasini, G. (2012). Resiliencia, factores de riesgo y protección en adolescentes mayas de Yucatán: Elementos para favorecer la adaptación escolar. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2), 53-64.
- Alarco, C. (2015). Alfred Adler. Un precursor de la psicología humanista y su influencia en la psicología positiva. En D. Jáuregui; R. León & M.A. Rodríguez (Eds.). *Homenaje a Reynaldo Alarcón* (pp. 237-253). Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología*, 20(2), 169-196.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
- Alarcón, R. (2008). Psicología positiva: Un enfoque emergente. *Temática Psicológica*, 4(1), 7-20.
- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad: Introducción a la psicología positiva*. Lima: Universidad Ricardo Palma.

- Alarcón, R. (Ed.) (2012). *Psicología positiva*. Lima: Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
- Alloy, L. B., Peterson, C., Abramson, L. Y., & Seligman, M. E. P. (1984). Attributional style and the generality of Learned Helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 681-687. doi: 10.1037/0022-3514.46.3.681
- Allport, W. G. (1973). *La personalidad, su configuración y desarrollo*. México: Herder.
- Angelini, A. (2015). Psicología intercultural y psicología educacional. Una contribución a su historia. En D. Jáuregui, R. León & M. A. Rodríguez, *Homenaje a Reynaldo Alarcón* (pp. 255-264). Lima: Universidad Ricardo Palma.
- Arias, W. L. (2005). *Psicólogos. Hombres de ciencia*. Arequipa: Faraday Editores.
- Arias, W. L. (2013). Psicología clínica y psicoterapia: Revisión epistemológica y aportes de la psicología positiva. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 2(1), 137-154.
- Arias, W. L. (2015a). Carl R. Rogers y la Terapia Centrada en el Cliente. *Avances en Psicología*, 23(2), 141-148.
- Arias, W. L. (2015b). Jerome Bruner: 100 años dedicados a la psicología, la educación y la cultura. *Revista Peruana de Historia de la Psicología*, 1(1), 59-79.
- Arias, W. L. (2016). La Revista Latinoamericana de Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 6(1), 141-148.
- Bandura, A. (1965). Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(6), 589-595. doi: 10.1037/h0022070
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. (1961). Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(1), 3-11. doi: 10.1037/h0048687
- Becoña, E. (2006). Resiliencia. Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
- Blas, F. A. (1982). El desarrollo "reformista" de la psicología. *Revista de Historia de la Psicología*, 3(4), 333-366.
- Boring, E. G. (1963). Science keeps on becoming: A review of the Structure of Scientific Revolutions by Thomas S. Kuhn. *Contemporary Psychology*, 8(5), 180-182.
- Boring, E. G. (1978). *Historia de la psicología experimental*. México: Trillas.
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positive ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi: 10.1037/a0032850
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2014). Positive Psychology and romantic scientism: Reply to comments on Brown, Sokal, & Friedman (2013). *American Psychologist*, 69, 629-632. doi: 10.1037/a0037390
- Bruner, J. S. (1973). *Beyond the information given*. New York: Norton.
- Bulnes, M., Ponce, C., Álvarez, C., Santiváñez, W., Atalaya, M., Aliaga, J., & Morocho, J. (2008). Resiliencia y estilos de socialización parental en escolares de 4to y 5to año de secundaria de Lima metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 67-91.
- Bunge, M. (1980). *Epistemología*. Editorial Ariel.
- Cabanas, E., & Huertas, J. A. (2014). Psicología positiva y psicología popular de la autoayuda: un romance histórico, psicológico y cultural. *Anales de Psicología*, 30(3), 852-864.

- Cabanas, E., & Sánchez, J. C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 172-182.
- Caycho, T., Arias, W. L., & Barboza, M. (2015). *Correspondencia entre Walter Blumenfeld y Edwin Boring (1956-1958)*. Arequipa: Sociedad Peruana de Historia de la Psicología / Editorial Adrus.
- Civera, C., Tortosa, F., Mestre, M. V., & Pastor, J. C. (2002). ¿Hubo de verdad un impacto de la psicología gestalista en EE.UU.? *Revista de Historia de la Psicología*, 23(3-4), 491-503.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Fluir en los negocios*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2012). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Coyne, J. C. (2010). Positive psychology in cancer care: Bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 39, 16-26. doi: 10.1007/s12160-009-9154-z
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Echavarría M. F.(2008). *La praxis de la psicología y sus niveles epistemológicos según Santo Tomás de Aquino*. Barcelona: DocumentaUniversitaria.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude Enhances well-being: What we know, what we need to know. En K. M. Sheldon, T. B. Kashdan & M. F. Steger (Eds.), *Designing Positive Psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-262). New York: Oxford University Press.
- Eysenck, H. J. (1952). The effects of psychotherapy: An evaluation. *Journal of Consulting Psychology*, 16, 319-324. doi: 10.1037/h0063633
- Fernández, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: Historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 161-176.
- Fernández-Ríos, L., & Vilaríño, M. (2012). Mitos de la psicología positiva: Maniobras engañosas y pseudo-ciencia. *Papeles del Psicólogo*, 37(2), 134-142.
- Fierro, C. & Klappenbach, H. (2015). Psicología, ciencia e historia: la filosofía de la ciencia en los albores de la profesionalización e institucionalización de la historiografía de la psicología (1960-1975). *Revista de Psicología*, 5(1), 15-54.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. (2009). *La vida positiva. Cómo superar las emociones negativas y prosperar*. Bogotá: Editorial Norma.
- Fredrickson, B. (2013). Updating thinking on positive ratios. *American Psychologist*, 68, 814-822.
- Fredrickson, B., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686. doi: 10.1037/0003-066X.60.7.678
- Freud, S. (1971). *La interpretación de los sueños*. Madrid: Alianza Editorial.
- Freud, S. (1972). *Ensayos sobre la vida sexual y la teoría de las neurosis*. Madrid: Alianza Editorial.

- Gardner, H. (2000). *La nueva ciencia de la mente. Historia de la revolución cognitiva*. Barcelona: Paidós.
- Hothersall, D. (1997). *Historia de la psicología*. México: McGraw-Hill.
- Kuhn, T. S. (2006). *La estructura de las revoluciones científicas*. México, D. F.: Fondo de Cultura Económica.
- Lakatos, I. (2011). *Historia de la ciencia y sus reconstrucciones racionales*. Madrid: Tecnos.
- Lázarus, R. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.
- Leahey, T. H. (2006). *Historia de la psicología*. Madrid: Prentice Hall.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Paste. Present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796
- López, C. A. & Baniandrés, N. (2013). El principio de parsimonia en la ciencia cognitiva actual: riesgos y soluciones. *Ciencia Cognitiva*, 7(2), 28-30.
- Lyubomirsky, S. (2010). *La ciencia de la felicidad*. Buenos Aires: Urano.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62. doi: 10.1177/0963721412469809
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. USA: Insight Book.
- McGuigan, F. J. (1996). *Psicología experimental, métodos de investigación*. México: Prentice Hall Hispanoamericana.
- Morelato, G. S. (2014). Evaluación de factores de resiliencia en niños argentinos en condiciones de vulnerabilidad familiar. *Universitas Psychologica*, 13(4), 1473-1488.
- Morin, E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. España: Gedisa.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19.
- Peale, N. V. (2006). *El principio positivo*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character, strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Pérez, J. (1990). El análisis histórico en psicología como un proceso complejo. *Revista de Historia de la Psicología*, 11(3-4), 491-503.
- Pérez-Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: Magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, 33(3), 183-201.
- Pérez-Álvarez, M. (2013). La psicología positiva y sus amigos: en evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 34(3), 208-226.
- Polanco, F. y Fierro, H. (2015). Recepción de la sociología del conocimiento y de la ciencia en la historia de la psicología. *Revista de Psicología de Arequipa*, 5(1), 13-35.
- Popper, K. (2004). *La lógica de la investigación*. Madrid: Tecnos.
- Poupard, P. (1992). *Felicidad y fe cristiana. Estudio del Consejo Pontificio para el diálogo con los no creyentes*. Barcelona: Herder.
- Rogers, C. R. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Biblioteca de psicología, psiquiatría y psicoterapia, vol 28. Barcelona: Paidós.

- Rogers, C. R. (2004). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Rojas, L. P. (2014). Subjectivity, every day and narrative. Notes to think the subjectivity from a point of view situated. *Tesis Psicológica*, 9(2), 266-281.
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables: Una aproximación desde la psicología positiva. En Vázquez, C. y Hervás, G. (eds.) *Psicología Positiva Aplicada*, (pp. 403-427). España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178-1197. doi: 10.1037/0022-3514.83.5.1178
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned Optimism. How to change your mind and your life*. New York: Random House.
- Seligman, M. E. P. (2006). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara.
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic Shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1-9. doi: 10.1037/h0024514
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Skinner, B. F. (1974). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. A member of the positive psychology family. En C. R. Snyder & S. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.
- Vásquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del Psicólogo*, 34(2), 91-115.
- Vinaccia, S., Quiceno, J. M., & Moreno, E. (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*, 16, 139-146.
- Watson, R. I. (1967). Psychology: A prescriptive science. *American Psychologist*, 22, 435-443. doi: 10.1037/h0024691
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (1999). *Cambio. Formación y solución de los problemas humanos*. Barcelona: Herder.
- Weil, A. (2013). *La felicidad te está esperando*. Barcelona: Urano.
- Wundt, W. (1931). *Compendio de psicología*. Buenos Aires: Lozada.