

Psicología Positiva, Aproximaciones a la Positividad Humana

Positive Psychology, Approaches to Human Positivity

Dr. Juan Manuel Chávez Escobedo¹

MAE Roberto González Cantu²

MAE Guadalupe Martínez Herrera³

Resumen. En el mundo contemporáneo es cada vez más notorio en la psicología, desarrollo humano y comportamiento organizacional por mencionar algunos campos de conocimiento, el notable crecimiento de los tópicos que involucran desarrollo, felicidad y bienestar humano, la psicología positiva como estudio científico del funcionamiento óptimo de las personas (Gable y Haidt, 2005). Se encuentra presente afortunadamente, pues contribuye a un entendimiento de las personas como un ser integral que se desenvuelve laboralmente en las organizaciones y que responde a los estímulos del medio ambiente.

Palabras Clave. Psicología positiva, felicidad, bienestar.

Abstract. In the contemporary world, it is increasingly notorious in psychology, human development and organizational behavior to mention a few fields of knowledge, the remarkable growth of topics that involve human development, happiness and well-being, positive psychology as a scientific study of the optimal functioning of people (Gable and Haidt, 2005). It is fortunately present, since it contributes to an understanding of people as an integral being that develops at work in organizations and that responds to environmental stimuli.

Key Words. Positive psychology, happiness, well-being.

Introducción

La psicología positiva estudia cuatro grandes áreas de la “buena vida psicológica”: experiencias, rasgos, relaciones e instituciones positivas (Peterson, 2006). Investiga las características de las experiencias por ejemplo la felicidad y el placer. Los rasgos personales como talentos, fortalezas de carácter, las relaciones interpersonales como amistades y relaciones de pareja y las organizaciones como escuelas, empresas y comunidades, que contribuyan a que las personas vivan plenamente.

La positividad en la vida de las personas podemos contemplarla como sentimientos y emociones que se apegan a lo positivo y a lo virtuoso, la manera de ver las cosas

obteniendo un aprendizaje que podrá ser útil en el futuro, encarar la vida con actitud positiva independientemente de las adversidades que resultan en el día a día.

Muchas veces enfrentamos dificultades, pero la manera en que las abordamos y como reaccionamos a dichas circunstancias pueden ser variadas y si se hace lo posible por salir adelante con actitud positiva, podemos generar “cadenas positivas de actitudes en nuestra vida”.

La positividad en el día a día se puede ver en asuntos:

- Laborales
- Escolares
- Familiares, entre otros.

Es decir se acude al trabajo con toda la actitud positiva y si se encuentra alguna adversidad, el positivismo ayuda a ver el vaso “medio lleno” y no medio vacío, en lo escolar se pretende aprender siempre, de lo bueno y de lo no tan bueno, siempre hay aprendizajes que debemos observar y en lo familiar la positividad ayuda a poder relacionarnos de mejor manera con la familia y llevar una relación cordial y placentera, en un marco de respeto y cooperación, como bien lo mencionan “tu actitud puede cambiar a otros”(Lozano, 2019).

Metodología

Artículo de carácter cualitativo, se utiliza el análisis reflexivo con un carácter flexible como son los estudios dentro del paradigma cualitativo, se hace uso de un cuadro comparativo de virtudes entre 3 generaciones (hijo, padre y abuelo en la misma

línea paterna) y un cuadro de placer, compromiso y significancia de tres acciones propuestas a un participante y se comentan sus resultados.

Desarrollo

Las emociones “son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado, impulsos arraigados que nos llevan a actuar”. (Goleman, 1995). De acuerdo a esta aseveración es pertinente mencionar que en el actuar del ser humano están presentes las emociones, el pensamiento y expresamos ante los demás carácter y actitudes que nos van definiendo en la sociedad, y que a medida que estas se vislumbran positivas, son verdaderas bases de positividad humana.

Algunas acciones con la familia que son parte de la positividad son:

- Sonreír a la familia cuando se interacciona
- Dar un saludo positivo
- Estar alegre
- Felicitarlos por sus logros, entre otros.

Maneras de controlar emociones, incluyen una serie de acciones tales como:

- Orar mentalmente
- Meditar mentalmente
- Controlar la respiración
- Tener pensamientos positivos
- Tratar de pensar en alternativas de solución
- Tratar de ser empático

- Recordar la educación que se tiene, entre otros.

Sin embargo es muy difícil controlar las emociones ante injusticias, falta de respeto, entre otras, la teoría es fácil, pero la práctica requiere entrenamiento, paciencia, mucha paciencia y amor al prójimo, “empatía” (Goleman, 1990).

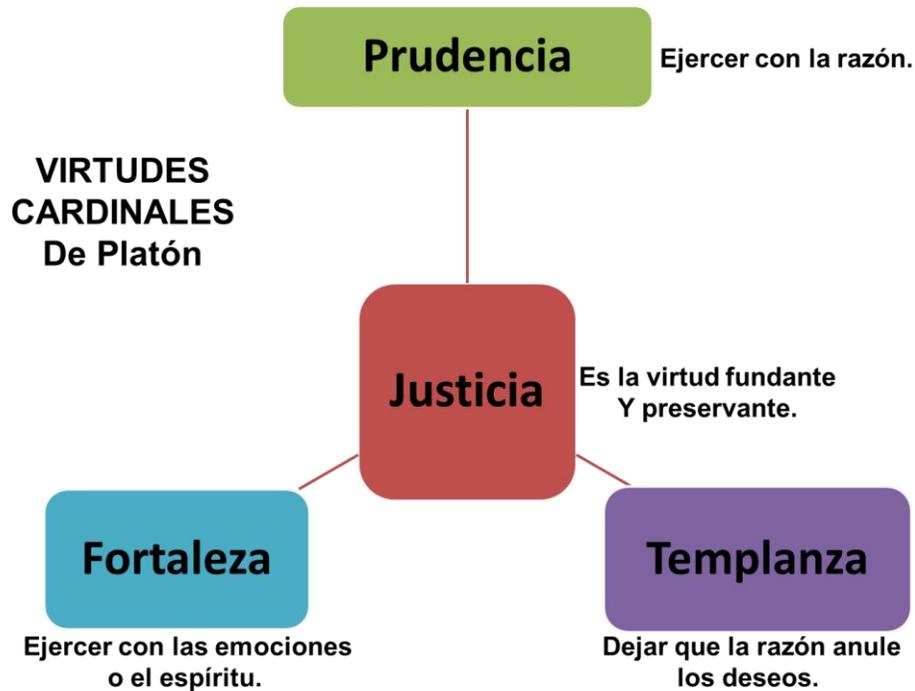
El significado que le damos a las cosas que se hacen, considerando significado de seriedad, de uso del conocimiento para la toma de decisiones en la vida diaria y en actividades laborales, todo lo que se aprende en la vida, se debe tratar de dar un uso adecuado de ello y encontrar aplicabilidad en la vida cotidiana, un ejemplo reciente:

En una plática, un familiar comentó a uno de los autores de este artículo que su papa estaba enfermo y que le iban a realizar una resonancia magnética al día siguiente, y se le comentó que si le había avisado a los médicos que su papa tenía varios implantes de titanio en el cuerpo, y comentó que no, entonces se le dijo que antes del estudio se los comentara para saber si podían realizarle ese estudio, el resultado fue que no le hicieron ese estudio y lo cambiaron por una tomografía con medio de contraste, eso es usar conocimiento para la vida cotidiana, por eso es importante dar un significado serio a lo que se hace, y debemos ser como un faro en la oscuridad.

“El uso del conocimiento, de la universidad a la sociedad” (Pérez, 2018).

Esto es algo que debe seguirse impulsando para que sea una transferencia de la escuela a la humanidad.

Virtudes Cardinales de Platón



Fuente: https://www.google.com/imgres?imgurl=https://memoriaydesierto.files.wordpress.com/2015/12/virtudes-4-cardinales.png&imgrefurl=https://memoriaydesierto.wordpress.com/2015/12/29/las-fuerzas-morales/&tbnid=5nqaAKRKYFwRbM&vet=1&docid=a-Wju7PsB059_M&w=1381&h=1090&hl=es-US&source=sh/x/im

Las virtudes para Platón se visualizan en el gráfico anterior, para Platón, el alma humana está compuesta por tres partes: la racional, la voluntad, y los apetitos. Para él, una persona justa es aquella que el elemento racional apoyado por la voluntad controla los apetitos. Consideró al bien como un elemento esencial de la realidad, y que el mal no existe en sí mismo, sino que es un reflejo imperfecto del bien. Planteó que el bien supremo consiste en una perfecta imitación de Dios. La virtud facilita al hombre ordenar su conducta de acuerdo con los dictados de la razón y la conducta deviene una imitación de Dios.

Para Aristóteles existen once virtudes a considerar:

1. Valentía: El punto de equilibrio entre la cobardía y la temeridad.
2. Templanza: El punto medio entre la sobreindulgencia y la insensibilidad.
3. Liberalidad o caridad: El justo de equilibrio entre la tacañería y el exceso de generosidad irresponsable.
4. Magnificencia: Esta es la virtud de vivir con abundancia. Yace en el medio entre el recato y la vulgaridad. El filósofo está en contra de la mortificación ascética, pero no gusta de lo ostentoso.
5. Magnanimidad: Esta es la virtud que regula el orgullo y está en el medio entre la falsa modestia y el delirio de grandeza. Tiene la función de desarrollar también la autoconfianza y el amor propio.
6. Paciencia: Esta es la virtud que controla el temperamento y permite que una persona no sea víctima de excesos emocionales. Sin embargo, debe tenerse cuidado de no caer en la pasividad. Hay momentos que merecen el enojo.
7. Honestidad: Aquí, el justo medio yace entre el vicio de la mentira y el vicio de no tener tacto para saber cuando es mejor no hablar.
8. Ingenio: El punto medio entre la bufonería y el aburrimiento.
9. Amigabilidad: Para Aristóteles, la amistad es parte central del sentido de la vida. No obstante, se debe evitar ser demasiado amistoso, de tal forma que no nos dediquemos a otras cosas importantes.

10. Vergüenza: Aunque hoy la vergüenza está devaluada, de hecho puede ser una importante virtud moral, no en el sentido de que nos avergüence ser quienes somos o hacer lo que queremos hacer, sino en el sentido de que sintamos verdadera pena y arrepentimiento por nuestros errores. El punto medio entre ser miedosos y demasiado osados.

11. Justicia: La virtud de ser equitativos yace en el medio entre el egoísmo y la falta de amor propio.

Sin duda alguna estas importantes bases del tema, sirven al desarrollo de la psicología positiva, coadyuvan a la comprensión y apoyo de la humanidad, el psicólogo Martín Seligman tras un estudio en psicología positiva propone “las fortalezas del ser humano” , capacidades que todos tenemos y que debemos considerar.

SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO: Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. Curiosidad, interés por el mundo

Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

2. Amor por el conocimiento y el aprendizaje

Llegar a dominar nuevas materias y conocimientos, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes.

3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta

Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

4. Ingenio, originalidad, inteligencia práctica

Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

5. Perspectiva

Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para ayudar a comprenderlo a los demás.

CORAJE: Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. Valentía

No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

7. Perseverancia y diligencia

Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. Integridad, honestidad, autenticidad

Ir siempre con la verdad por delante, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. Vitalidad y pasión por las cosas

Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo.

HUMANIDAD: Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. Amor, apego, capacidad de amar y ser amado

Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.

11. Simpatía, amabilidad, generosidad

Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. Inteligencia emocional, personal y social

Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber cómo comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber qué cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

JUSTICIA: Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. Ciudadanía, civismo, lealtad, trabajo en equipo

Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14. Sentido de la justicia, equidad

Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

15. Liderazgo

Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

MODERACIÓN: Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. Capacidad de perdonar, misericordia

Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17. Modestia, humildad

Dejar que sean los demás los que hablen de uno mismo, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18. Prudencia, discreción, cautela

Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. Auto-control, auto-regulación

Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

TRASCENDENCIA: Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

20. Apreciación de la belleza y la excelencia, capacidad de asombro

Saber apreciar la belleza de las cosas, del día a día, o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia...

21. Gratitud

Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Saber dar las gracias.

22. Esperanza, optimismo, proyección hacia el futuro

Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. Sentido del humor

Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.

24. Espiritualidad, fe, sentido religioso

Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma o determina nuestra conducta y nos protege.

Cuadro Comparativo de fortalezas (Ejercicio)

Fortalezas de abuelo, padre e hijo (tres generaciones)

Abuelo	Padre	Hijo
Creatividad	Creatividad	Creatividad
Prudencia	Prudencia	Prudencia
Perseverancia	Perseverancia	Perseverancia
Valentía	Valentía	Valentía
Espiritualidad	Espiritualidad	Espiritualidad
Humildad	Curiosidad	Curiosidad
Amor	Amor por el aprendizaje	Amor por el aprendizaje
Amistad	Apreciación de la belleza	Apreciación de la belleza
Apreciación por la belleza	Inteligencia social	Inteligencia social
Autocontrol	Amor	Amor
Sentido de justicia	Amistad	Humildad
Integridad	Humildad	Integridad

Gratitud	Autocontrol	Sentido de justicia
Optimismo	Integridad	Liderazgo
Vitalidad	Liderazgo	Gratitud
	Sentido de justicia	Optimismo
	Optimismo	Vitalidad
	Gratitud	Capacidad para perdonar
	Sentido del humor	Sentido del humor
	Capacidad para perdonar	Apertura mental
	Vitalidad	Amistad

Como se puede apreciar en el ejercicio anterior donde tres participantes colocaron según su criterio las fortalezas con las que contaban, se puede apreciar que existen algunas que son comunes y que se puede considerar el ejemplo de vida de una generación a otra, sin embargo también existen algunas que no coinciden y el orden de aparición también cambia de acuerdo a la percepción de cada uno.

Este ejercicio cualitativo es muy relevante, puesto que nos proporciona información que en un estudio posterior puede analizarse desde varias aristas.

Cuadro ejercicio de vida placentera, comprometida y significativa.

Placer	Compromiso	Significancia
Estudiar	Aprender	Compartir aprendizajes
Trabajar	Ser responsable	Coadyuvar con la institución con aportes.
Altruismo	Ayudar al prójimo	Trascendencia espiritual

En el ejercicio anterior se describe un cuadro comparativo de un participante en relación a tres aspectos: placer, compromiso y significancia de tres acciones propuestas: estudio, trabajo, altruismo, en este sentido se puede indagar sobre la importancia que presentan estas para el participante.

Comentarios Finales

El estudio de las virtudes, las emociones, temperamento, valores es muy importante para diversos campos del conocimiento como el comportamiento organizacional, comportamiento del consumidor, economía del comportamiento, psicología clínica, psicología organizacional, psicología positiva, administración, entre otros. Cada una de estas se encuentra ligada de cierta forma al hombre, ya sea en su desempeño, comportamiento y desarrollo, en la administración hoy en día se estudia a través de

ciencias como la psicología, los factores que pueden afectar positivamente a una persona, como sus valores y carácter incide en su comportamiento laboral, es muy relevante puesto que puede incidir en la productividad, eficiencia y calidad de los productos elaborados, así como en la calidad del servicio que se presta a los consumidores y clientes en la sociedad.

Este artículo pretende contribuir a la reflexión humana sobre este tópico tan interesante, pertinente, contemporáneo, esperando sea de utilidad referente del tópico de Positividad.

Bibliografía

Báez y Pérez, de Toledo Juan. (2012). Investigación cualitativa. México: Alfa Omega.

Bernal Torres César. (2016). Metodología de la Investigación. Colombia: Pearson.

Goleman Daniel. (1996). La Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Vergara.

Tapia Vargas Alejandro et al. (2017). Psicología Positiva. México: Trillas.

Tamayo Tamayo Mario. (2014). El Proceso de la Investigación Científica. México: LIMUSA.

Fuente Consultada el 25 de noviembre de 2022 disponible en:

<https://javierdisan.com/2022/05/23/fortalezas-de-caracter/amp/>

Fuente Consultada el 26 de noviembre de 2022 disponible en:

<https://www.significados.com/virtudes-cardinales/>

Sobre los Autores

- Juan Manuel Chavez Escobedo Es Ingeniero Comercial, Licenciado en Administración, Licenciado en Educación Media con la Especialidad de Física y Química. Maestro en Dirección de Instituciones Educativas, Maestro en Relaciones Industriales, Doctor en Educación y Candidato a Doctor en Administración. Es Maestro Investigador en la Universidad Autónoma de Nuevo León. Maestro Certificado por ANFECA en Administración, Es Líder del Cuerpo Académico en Consolidación “Innovación Educativa y Ciencias Administrativas”, Cuenta con el Perfil Deseable Otorgado por la Secretaría de Educación Pública en México.

ORCID: 0000-0002-7094-2082

- Roberto González Cantú es Licenciado en Administración de Empresas, Maestro en Administración y Candidato a Doctor en Administración y Liderazgo Educativo, Es Maestro en la Universidad Autónoma de Nuevo León en FACPyA. Es miembro del cuerpo académico UANL-347, cuenta con el perfil deseable otorgado por la SEP en México.
- Guadalupe Martínez Herrera Es Ingeniero Mecánico Electricista, Maestro en Administración de Empresas, Actualmente es Candidato a Doctor en Administración y Liderazgo Educativo, es colaborador del Cuerpo Académico en Consolidación “Innovación Educativa y Ciencias Administrativas”, Cuenta con el Perfil deseable Otorgado por la Secretaría de Educación Pública en México.