

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 1.

Psicología positiva en Latinoamérica y las fortalezas del perdón y la gratitud

Diana Gisella Venegas

Asesora

Mg. Melissa Judith Ortiz Barrero

Universidad Nacional Abierta y a Distancia -UNAD

Escuela de ciencias sociales, artes y humanidades

Psicología.

2022

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 2.

Tabla de Contenido

Tabla de Gráficas	3
Índice de Tablas	4
Resumen.....	5
Introducción	6
Planteamiento del Problema.....	7
Justificación	10
Objetivos	13
Fundamentación Histórico- fenomenológica.	14
Perspectivas Psicológicas para el Surgimiento de la Psicología Positiva	29
Comienzo de la Psicología Positiva hasta su Momento Actual en Latinoamérica.....	61
Metodología	75
Desarrollo de la Psicología Positiva en Algunos Países de Latinoamérica.....	80
Perdón	132
Gratitud	159
Discusión: Reflexión Sobre la Psicología Positiva, el Perdón y La Gratitud en América Latina.	175
Referencias.....	181

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 3.

Tabla de Gráficas

Gráfica 1. Estudios realizados sobre las emociones identificando la preponderancia en las emociones negativas.....	08
Gráfica 2. Triada Cognitiva de Beck (1921)	50
Gráfica 3. Modelo Cognitivo Genérico de Beck	51
Gráfica 4. Clasificación de los valores según Max Scheler	56
Gráfica 5. Descripción del Acróstico del Modelo PERMA	66
Gráfica 6. Clasificación de las 6 virtudes y 24 Fortalezas de Carácter según Seligman, 2004.....	72
Gráfica 7. Visualización de cantidad y temas encontrados en la búsqueda documental	76
Gráfica 8. Revisión sistemática de la literatura en Psicología Positiva en Brasil 2002-2012	94
Gráfica 9. Temas con mayores publicaciones de Psicología Positiva en Brasil entre 2002-2012	94
Gráfica 10. Distribución de las Escuelas de Perdón y Reconciliación ESPERE en Colombia.....	156

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 4.

Índice de Tablas

Tabla 1. Documentos según países latinoamericanos consultados	77
Tabla 2. Resultados del mapeo de instrumentos de psicología positiva en Brasil.	96
Tabla 3. Niveles de Psicología Positiva y áreas de Desarrollo.....	122
Tabla 4. Ítems asumidos para la validación de la prueba de Sentido Vital....	143
Tabla 5. Ejemplo de puntuación Escala del Perdón.....	145
Tabla 6. Ejemplo de la tabulación de la aplicación de la Escala de Capacidad de Perdón - CAPER.....	146
Tabla 7. Resultado de las variables perdón y gratitud según edad.....	157
Tabla 8. El perdón según edad y los factores facilitadores.....	158

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 5.

Resumen

La psicología positiva desde su origen en 1998 ha crecido en aceptación y estudios especialmente en temas como el bienestar y la felicidad, mientras lucha por un espacio formal en el quehacer disciplinario de la psicología. El presente trabajo monográfico tiene como objetivo analizar la importancia de la Psicología Positiva en el contexto latinoamericano y posteriormente describir dos de las Fortalezas de Carácter: el perdón y la gratitud para promover el bienestar y la felicidad, también servirá de ayuda para posteriores estudios que deseen consolidar el quehacer teórico y experimental de la psicología positiva en la región. El perdón y la gratitud son dos de las 24 fortalezas del carácter que hace parte de uno de los componentes principales de la Psicología Positiva reconocidas dentro del Modelo *Values in Action Institute* -VIA. Se abordan estas dos fortalezas en una revisión teórica, conceptual y empírica, unido al reconocimiento en perspectiva salugénica y los avances en Latinoamérica desde la psicología positiva dentro del funcionamiento psíquico óptimo, bienestar y felicidad. Se concluye que pese a no tener gran cantidad de trabajos sobre este enfoque en Latinoamérica, se están sentando unas bases importantes en especial en la validación o creación de los instrumentos para evaluar las fortalezas del perdón y la gratitud, el aspecto cultural es trascendental en todo momento para poder evaluar holísticamente el bienestar subjetivo o la calidad de vida, aún faltan trabajos en especial de síntesis conceptual y procesos experimentales que broten de población menos favorecida institucionalmente para realizar concreciones más generalizadas sobre el tema.

Palabras claves: Psicología Positiva, perdón, gratitud, psicología

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 6.

Introducción

Este trabajo surge desde un interés investigativo en las Fortalezas del perdón y la gratitud, presentando un análisis hermenéutico inicial de documentos que dieron pie a la Psicología Positiva, mostrando que en el abordaje de sus temas en general existen a lo largo de la historia diferentes perspectivas cada una desarrollada desde un camino particular, por tanto, no se encuentra una sola ruta al pretender hacer una síntesis. Ello genera aquí la primera tarea emprendida de consolidar a nivel histórico y conceptual la necesidad del hombre de buscar su bienestar, es decir, una compilación de referentes que argumente la importancia de la Psicología Positiva en la promoción del bienestar y la felicidad desde el hombre y la psicología tradicional, que luego se ubicará particularmente en algunos países Latinoamericanos.

Así, en el primer Capítulo se conceptualiza la felicidad, el bienestar y la importancia psicosocial para el desarrollo de estas para el hombre y la sociedad en general; en el Segundo pretende abordar en clave de la psicología general algunos de los fundamentos teóricos que recobran sentido y significado especial dentro de la Psicología Positiva. El Tercer Capítulo abarca de modo más puntual aquello que le es propio a la Psicología Positiva, para el luego en el Cuarto Capítulo señalar el desarrollo en algunos de los países Latinoamericanos que marcan una pauta dentro de este desarrollo teórico y experimental de dicha forma de entender al hombre y proyectar su bienestar y felicidad de manera óptima. Finalmente, los Capítulos Cinco y Seis se conceptualizarán respectivamente el Perdón y la Gratitud tanto dentro de la Psicología Positiva como en proyección de sus alcances incentivando a su aplicación. Finalmente, algunos argumentos a modo de reflexión y conclusión sobre lo comprendido y esperado posterior a este trabajo monográfico.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 7.

Planteamiento del Problema

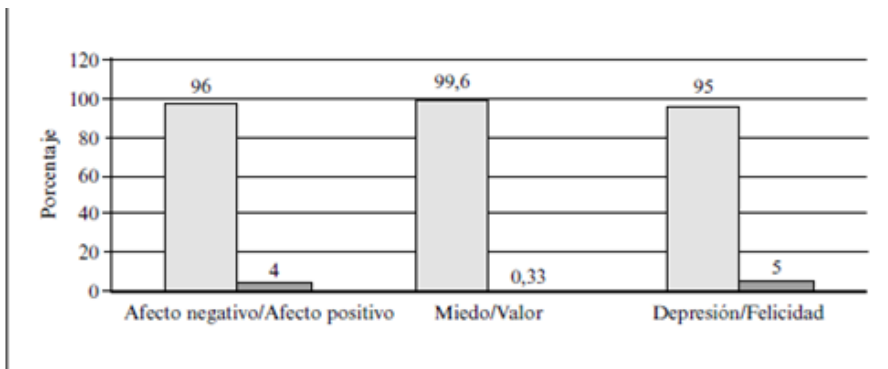
Temas como la felicidad, el bienestar y el desarrollo de capacidades han sido de gran interés dentro del campo de la psicología y para el hombre mismo de todo tiempo siendo aspectos fundamentales tanto para la supervivencia como individuo, como para la conformación social como ser intersubjetivo. Es así que la Psicología Positiva desarrollada desde finales de 1990 presenta especial interés en abordar dichos temas.

Para comprender la necesidad de investigación en el bienestar y la felicidad humana, se parte de constatar a lo largo de la historia que la centralidad de la psicología en general hasta la Psicología Positiva había estado enfocada en la enfermedad, aunque si bien con algunos vestigios de deseos de pensar en el hombre “autorealizado” pero con muchos choques desde el imaginario cultural y el mismo deseo de hacer de la psicología una ciencia experimental y no seguir siendo considerada como una rama de la filosofía o pura especulación.

Al realizar la compilación en general de literatura en artículos disciplinarios, publicaciones, sitios Web y diferente material bibliográfico en Latinoamérica con palabras claves como: Psicología Positiva, felicidad, bienestar, Modelo *Values in Action Institute* -VIA, Modelo P.E.R.M.A., perdón, gratitud y Seligman; se observa que los temas desde donde se aborda la producción literaria de la Psicología en General están centrados en la enfermedad y lo negativo. La Psicología Positiva denuncia esta prevalencia (Ver Grafica 1.) y la justifica en “la tendencia de la Psicología a estudiar el problema, el trauma, y no añadir a sus investigaciones el estudio de las fortalezas y las potencialidades del individuo” (Puente, 2011, p. 21).

Gráfica 1.

Estudios realizados sobre las emociones identificando la preponderancia en las emociones negativas. (Puente, 2021 p. 21)



Nota. El gráfico deja en evidencia que durante aproximadamente 30 años (1987 a 2021) los estudios en el campo de la psicología han estado mayormente enfocados a la psicopatología, más que al bienestar o la felicidad, al igual que al valor y el afecto positivo.

Para Castro, “la Psicología Positiva en Latinoamérica tiene un futuro auspicioso. Se está integrando a los abordajes tradicionales del psicólogo y es bien recibida tanto por el público en general como por los profesionales de la psicología” (2012, p. 10), esto se relaciona con el deseo de desarrollar un enfoque Salugénico, “puede afirmarse que la teoría psicoeulógica propuesta constituye un modelo sistémico que integra los aportes provenientes de otras corrientes, entre ellas, las teorías más representativas del enfoque Salugénico en psicología y del modelo médico” (Marinelarena- Dondena 2011 p.7).

Al adentrarse un poco, en estudios propios de la Psicología Positiva, en artículos como “*Investigación en Psicología Positiva: una Revisión Sistemática de la Literatura*” de Tozzi (et al.,2015) donde se recompilaron documentos en portugués, inglés y español, se encuentra que “la mayoría de los trabajos presentados estaban relacionados con el bienestar (14%), el optimismo (7%) y la creatividad (7%), en diferentes contextos (desde el organizacional hasta el enfrentamiento de enfermedades y eventos estresantes)” (p.6).

Esto lleva a la segunda necesidad -que en realidad era la primera intención-, el centrarse en alguno de los aspectos fundamentales de la Psicología Positiva, propiamente en el *modelo*

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 9.

VIA “*Valores en Acción*”; para luego presentar dentro de las Fortalezas de carácter el estudio de dos de ellas: *el perdón y la gratitud* que por ser poco abordadas bibliográficamente representan una necesidad de investigación, además de considerarse como una de las claves dentro de la realidad sociocultural de Latinoamérica y la realidad práctica de la persona en perspectiva de futuro y felicidad.

Dentro de la bibliografía revisada, en relación a la Psicología Positiva se retoman temas sobre felicidad, bienestar, calidad de vida -como ya se dijo- los cuales pueden ser ubicados dentro de la teoría general expuesta por Seligman como las “tres rutas o vías de acceso a la felicidad: a) las emociones positivas y el placer (vida placentera); b) el compromiso (vida comprometida); y c) el significado (vida con significado)” (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005 como se citó en Marienlarena- Dondena, 2012, p.5); también es posible identificar estos elementos dentro del modelo PERMA, que incluye además de los ya mencionados: las buenas relaciones y el logro de metas.

Así, en la presente monografía se retomarán dos Fortalezas de Carácter, el perdón y la gratitud, incluidas en las Virtudes de la moderación (perdón, humildad, prudencia y autorregulación) y la Virtud de la trascendencia (aprecio a la belleza y a la excelencia, gratitud, esperanza, humor y espiritualidad), es decir estas son 2 de las 24 Fortalezas de Carácter incluidas entre las 6 virtudes reconocidas como universales según estudio de Seligman y Peterson (2004).

Ante dichas necesidades dentro de la Psicología Positiva, se pretende responder a la siguiente pregunta:

¿Cómo construir una monografía de compilación desde la Psicología Positiva que evidencie la influencia de variables como el perdón y la gratitud en la promoción del bienestar y la felicidad en el contexto latinoamericano?

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 10.

Justificación

Martín Seligman en 2008 no duda en puntualizar que del 20% o 30% de las personas que se abordan psicológicamente dentro de los procesos terapéuticos en realidad son tratadas como víctimas de una enfermedad/patología cuyo fin es el de solucionar sus padecimientos y donde son dadas de alta con escalas preexistentes en base a “no padecer”, pero no es esta la postura de salud optima, para las personas que buscan la felicidad y un estilo de vida saludable ya que, “no siempre eliminar lo negativo trae como consecuencia un cambio positivo” (Lupano y Castro, 2010, p.8); entonces, queda claro que la propuesta de la intervención basada en los principios de la Psicología Positiva no son el mover a las personas de -5 a Cero —que es el objetivo de la psicología tradicional— sino de -5 a +2 o más allá para ello se basan en cualidades y fortalezas para ayudar y potenciar el bienestar y la salud integral optima de las personas (Lupano y Castro, 2010).

En estudios posteriores con clasificaciones bajo el modelo desarrollado por la Psicología Positiva se plantean cuatro pilares: “el estudio de las emociones positivas, los rasgos o cualidades positivas, las instituciones positivas” (Tozzi, et al., 2015 p.2) y una cuarta agregada posteriormente “vida social” (Lupano y Castro, 2010, p.6).

Anteriormente Seligman y Peterson en el 2004, desarrollaron una única compilación de Virtudes universales concluyendo que en total son 24 Fortalezas de Carácter, clasificadas bajo 6 Virtudes, las cuales cuentan con escalas de medición e investigaciones dentro de su grupo de colaboradores, pero aún son pocas las referencias Latinoamericanas donde se evidencie la contextualización de cada uno de estos aspectos. Dentro de estas Fortalezas y para el presente trabajo se desea abordar específicamente el perdón incluida dentro de la Virtud de la moderación, y la gratitud incluida en la Virtud de la trascendencia (Lupano y Castro, 2010).

El interés por abordar estas fortalezas cobra sentido al reconocer que dentro de la esperanza o perspectiva de futuro el hecho de *perdonar* es el punto de partida, y *agradecer* el

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 11.

reconocimiento de la posibilidad que siempre de algún modo permite la salida de sí a los demás y la sociedad. Decisión que dentro de la exploración documental también se sustenta en el hecho de la poca relevancia a nivel de Latinoamérica que se le dan a estas dos Virtudes, aunque si bien son más usadas como técnicas a implementar dentro del abordaje de los psicólogos positivos según se vio en el Instituto Europeo de Psicología Positiva -IEPP (Castro, 2022).

Dicha búsqueda bajo el paradigma hermenéutico y para este trabajo desea ser enriquecida con una reflexión de fondo sobre el sentido congruente de la Psicología Positiva tanto para el bienestar emocional como para el bienestar físico de las personas. No será una apuesta apologética sobre las críticas que recibe la psicología positiva al nominarla como “metapsicología” (Gancedo, 2008 como se citó en Mariñelarena-Dondena, 2011) o por utilizarse a modo de “prescripciones” idealista de la “eudaimonia” (Lupano y Castro, 2010), antes bien se desea realizar un análisis de sentido tanto práctico por la técnica y de viabilidad investigativa por sus beneficios, como por lo significativo para el florecer en personas sanas y felices, ya que “el criterio principal para medir este constructo es “florecer”, y el objetivo de investigadores y profesionales es incrementarlo” (Tozzi et al., 2015).

Pensar en el contexto latinoamericano es optar por una forma particular de ver el comportamiento y al hombre mismo como ser intersubjetivo y social “es importante mencionar que uno de los aportes de la psicología latinoamericana a la psicología universal es el énfasis en lo social, en el contexto, sea éste laboral, ambiental, etc.” (Rocha, 2013 p.1); que además se ajusta al modo amplio de abordar la Psicología Positiva ya que “el proceso de desarrollo de la psicología latinoamericana nos permite ahora a los psicólogos utilizar no sólo enfoques teóricos distintos, algunos propios de la disciplina y otros provenientes de otras ciencias, sino también métodos y técnicas variadas” (Rocha, 2013 p.1). Latinoamérica es multicultural, extensa y de gran diversidad, el abordarle es un reto por tanto lo que se logre decir solo

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 12.

representará un nuevo reto de seguir profundizando en las Virtudes y Fortalezas de carácter dentro del contexto Latinoamericano.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 13.

Objetivos

Objetivo General

Realizar una monografía de compilación que evidencie la influencia de variables de estudio como el perdón y la gratitud en la promoción del bienestar y la felicidad en el contexto latinoamericano desde la psicología positiva.

Objetivos Específicos

Recopilar diferentes referentes teóricos que argumenten la importancia de la Psicología Positiva como base del bienestar y la felicidad desde una perspectiva histórico-cultural hasta llegar al contexto latinoamericano.

Analizar la influencia del perdón y la gratitud en la promoción del bienestar y la felicidad en el contexto latinoamericano.

Sistematizar los hallazgos y reflexionar en torno al ejercicio del perdón y la gratitud en la promoción del bienestar y la felicidad en el contexto latinoamericano.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 14.

Fundamentación Histórico- fenomenológica.

A continuación, se presentan tanto hitos históricos de la humanidad como componentes antropológicos y filosóficos que abordan temas transversales a la felicidad, ética, el bien, la moral, la sociedad, el conocimiento, la voluntad, el sentido de la vida y el bienestar, todo esto con el fin de empezar a construir un sentido y abordar los temas fundamentales de la Psicología Positiva desde sus apuestas generales hasta las Virtudes y Fortalezas en especial el perdón y la gratitud.

Prehistoria

La historia de la humanidad escrita desde los descubrimientos geológicos describe como a raíz de los huesos fosilizados, especialmente los craneales que le indican la preexistencia de su especie (Cro- Magnon), y junto a éstos, las herramientas y utensilios hallados que vislumbran el ánimo de supervivencia (Edad de Piedra, Bronce, Cobre, Hierro, que da paso posteriormente del Paleolítico al Neolítico). Dando a entender así, que el primer foco natural humano es la supervivencia y con ella la adaptación; el nómada bajo necesidad de protección del frío busca la caverna, lo más parecido a una casa, un hogar donde las paredes lo iban conformando en su ser, y el fuego como su máximo protector, es decir luego de la supervivencia natural, vendría la acomodación y esta búsqueda de una forma cada vez mayor (Ferrarin y Cid, 2010; Vera, 2017).

Vera (2017) indica la presencia de formas de vida más sofisticada a medida que evolucionaba el cerebro humano, la cierta sofisticación al utilizar los medios naturales (fuego, mineral...) evidenciando los rasgos de autocuidado y calidad autoimagen con joyas y medicina, aunque se cree que aún se practicaba el canibalismo.

Es acaso, como cita el fenomenólogo Max Scherler, “el hombre naciente rompió con los métodos de adaptación al medio, característicos de toda la vida animal anterior, y

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 15.

emprendió la dirección contraria, la adaptación del “mundo” a sí mismo y a su vida, “orgánicamente estabilizada” y esto desde “la conciencia del mundo, la conciencia de sí mismo y la conciencia de Dios [que] forman una indestructible unidad estructural” (1938). Se puede considerar a este proceso, como los inicios de la construcción del sentido y el significado hasta alcanzar la cumbre humano-social llamada civilización, que da paso a la cultura regida por principios.

Volviendo a sintetizar los elementos abordados hasta aquí, se pueden nombrar la supervivencia y la adaptación, luego la acomodación evolutiva junto con el uso de herramientas y estilo de vida cada vez más placenteros y con cierto tono de protección al mismo tiempo que de conexión; estilos de vida conformes al sentido del hogar, autocuidado y autoimagen, sin dejar de lado la pauta de la fisionomía del cerebro y otras partes del cuerpo; todo esto permite describir al hombre como capaz de trasgredir la pauta natural e instalarse como un ser capaz de responder por el significado del *mundo*, pero sobre todo sobre la pregunta por sí mismo, el *yo* y el *nosotros* “repárese en la rigurosa necesidad esencial de esta conexión, que existe entre la conciencia del mundo, la conciencia de sí mismo y la conciencia formal de Dios en el hombre” (Scheler, 1938 p.46) y finalmente el paso a seguir, el reconocimiento de la civilización, cultura, sociedad.

Edad Antigua

Cuando Martín Seligman y su grupo de colaboradores realizan el recorrido sobre los principios en los que se han consolidado, histórica y culturalmente diferentes civilizaciones, religiones y pensamientos filosóficos encuentra en la antigüedad claros ejemplos del hombre en busca de felicidad como proyección de sentido y significado de la existencia y bienestar social. Mesurado (2017) afirma que “Las tradiciones religiosas y filosóficas tomadas en cuenta fueron las de China (Confucionismo y Taoísmo), de Asia del sur (Budismo e Hinduismo) y de

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 16.

Occidente (Filosofía Ateniense, Judaísmo, Cristianismo e Islamismo” (p.5). Siguiendo el recorrido temporal de las ideas filosóficas y religiosas de las nuevas civilizaciones se tomarán, sin pretender ser exhaustivos, elementos que se perciben como soporte argumentativo en la forma de comprender la psicología positiva.

Tales de Mileto y Heráclito

Tales de Mileto exponía que “la felicidad del cuerpo era la salud y la del entendimiento el saber”; *Heráclito* propone que la felicidad -nuevamente como ya se dijo con Scheler trasgrediendo la dinámica natural- es parte del dinamismo humano, y se llega ésta a través de la virtud, una felicidad en clave exclusivamente natural sería igual que cuando un buey encuentra legumbres. Y, es más, la felicidad solo es posible si se comparte, dirá *Heráclito* (576-480 a. C., como se citó en Patiño, 2006).

Patiño, et al., (2006) expresa el pensamiento de Heráclito, exponiendo que para éste, la realidad está hecha de movimiento y de opuestos, también existe un agente que ordena todo en la unidad: el Logos; en “el mundo es algo fundamental la existencia de los opuestos, así como la unidad esencial de los mismos” (p. 9), este orden regidor, al parecer no tiene una base armónica, ya que “conviene saber que la guerra es común a todas las cosas y que la justicia es discordia y que todas las cosas sobrevienen por la discordia y la necesidad” (p. 7), la verdadera necesidad del hombre en sentido ético la expresan Patiño et al., que según Heráclito “el hombre debe buscarse a sí mismo y que su destino está determinado únicamente por su carácter” (p. 16) esto lo hace responsable de sus actos y no el producto de poderes caprichosos.

Budismo e Hinduismo

En el ámbito ascético- religioso, los *budistas* se asumen como resultado del pensamiento, donde felicidad es una mente dominada, el sufrimiento es fruto de la pasión y éste a su vez es solventado a través del desasimiento o renuncia a sí mismo. Aquí ya se

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 17.

contempla un grado superlativo o máximo de la felicidad, el Nirvana como fruto de la aniquilación suprema lograda a través de tres principios consolidadores de su doctrina: una vida virtuosa, conciencia de su iluminación y el compartirlo con otros (López-Gay, 2011 p.5).

El *hinduismo*, como el budismo dan al hombre la capacidad de determinarse a través de la práctica (aunque si bien imperfecta por naturaleza) del sacrificio, la austeridad, el silencio y la meditación, siendo el máximo logro la *conciencia liberada* del “contenedor” físico, la llamada *moskha*; que, además, se convierte en el criterio sobre el que se fundamenta su sistema jurídico-social. Como ejemplo recuérdese aquí el principio de la no-violencia o resistencia pasiva con la imagen icónica de Gandhi (Gómez, 2006).

Otros temas sobre los que se puede considerar el aporte hinduista a la Psicología Positiva y en general a la humanidad, es el uso de la medicina con base en el análisis de los órganos internos en paralelo con los elementos de la tierra, incluido los tres humores, viento, bilis, flema y con práctica *preventiva* de males con autocuidado como la higiene, ejercicio, hierbas y yoga; y aquellas prácticas para *recobrar* la salud como la medicina ayurvédica (*ayus*= vida y *veda*= ciencia), fisioterapia, meditación y dieta. Por último y no menos importante, el hinduismo, también aborda el tema de salud positiva desde una apuesta social (Centro Ayurveda México, 2022).

Originalmente el Ayurveda no fue usado sólo para curar enfermedades individuales, sino también para promover una positiva influencia en el bienestar de la sociedad como un todo. En los textos antiguos, los *Rishis* (Sabios) declaraban que el positivismo y el comportamiento saludable de cada individuo combinados producen una sociedad saludable (Centro Ayurveda México, 2022).

Judaísmo y la Teología Antropológica Cristiana

Para el *judaísmo* la idea primera de la creación, parte del querer de Dios; de allí la primacía del orden y la necesidad de la ley contemplada en la Torá. La Torá vendría a ser la

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 18.

norma que regulación el deseo, las necesidades, los anhelos y la voluntad humana desde la conciencia. «Ante los controles de una poderosa fuente de energía se debe ser muy preciso. La misma energía puede crear o destruir, depende de la forma en que la utilicemos» (Halel, 2000) es el pensamiento el principal motor de esa energía, y el hombre debe actuar con sabiduría que es conocer el bien y el mal, y este deseo de conocimiento puede ser fuente de altruismo; la Torá vendrá a ser la fuente moral para reconocer lo correcto y no causar daño. El bien emerge del discernimiento objetivo no como especulación intelectual, de allí brotan los pensamientos positivos que dirigen al hombre a realizar el bien, para el judío la ley es la pauta de la virtud y la perfección en el obrar, es por ello que « la auténtica educación judía debe forjar en el hombre instrumentos de discernimiento que le permitan captar la realidad en base a parámetros objetivos » las leyes rigen lo corporal, lo instintivo, emocional, mental y espiritual, no los pensamientos, sentimientos o percepciones como cita la Organización Judía en Argentina (Halel, 2000).

En su Trabajo Mario Sabán (2015) sobre *El sentido existencial en la construcción del sujeto: Mística judía y psicología* expresa que:

La búsqueda del sentido de la existencia en el ser humano no debe ser considerado como una patología, lo que sí se puede convertir en patológico es justamente el hecho de la aparente imposibilidad del ser humano de encontrar dicho sentido (p, 10).

Dicho argumento posiblemente sería de insumo y motivación al elaborar M. Seligman su propuesta argumentando la salud en paralelo o incluso independiente de la patología encontrado el sentido en las actividades que abordan la atención plena.

En este sentido Sabán (2015) continúa:

El misticismo judío puso en duda estos límites conceptuales que reducen al Yo dentro de unos límites anticipatorios a los límites estructurales, porque en realidad la “persona” no está limitada por sus propios límites, sino que existe una conexión de la

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 19.

persona con el universo. Esta conexión perdida por la modernidad redujo por la vía de la supuesta justificación racional toda la comprensión general (p, 12).

La teología *antropológica cristiana* ante la realidad de imperfección del hombre reconoce que solamente es posible alcanzar la perfección de modo sobrenatural, por Cristo-Dios y por su gracia; y esto a su vez en tres perspectivas: la filosófica, la teológica y la psicológica social. La cultura o la civilización se consolida desde normas, con valores universales que si bien no se han de entender intuitivamente, para el hombre de hoy necesitan estar llenos de significado, ser racionales para ser empíricos; es decir, los valores, actitudes y estilos de vida han de tener sentido y significado positivo para el desarrollo de la persona para ser asumidos, esta postura la comprende el cristianismo como santidad, que es el llamado de un hombre concreto e histórico, no separado de la realidad -como tal vez sí se veía la postura budista o hindú- sino más bien acompañado por Dios-Hombre y la gracia, que lo convoca libremente (vocación a la santidad) a este proyecto de bienaventuranza -bienestar/logro- como recompensa, no sin pruebas o adversidad, ni tampoco en solitario sino en comunidad especialmente por el servicio como respuesta del amor a sí mismo y al otro. Para llegar a la santidad, el cristiano ha de relacionarse con Dios (oración-encuentro-experiencia mística), discernir libremente la voluntad de Dios en su vida que es en sí siempre algo bueno, formar su conciencia, ser una persona íntegra y amar al prójimo, en esto consiste la madurez cristiana, la felicidad del hombre y el bienestar social. (Rulla, 1990).

Rulla (1990) en la comprensión de la relación del hombre con Dios desde sus necesidades y virtudes explica que:

“los valores son un factor determinante de nuestra felicidad, mientras que nuestra felicidad es un elemento determinado. En cambio, en el caso de las necesidades de bienes que nos satisfacen subjetivamente, nuestro placer es el factor determinante, y la

importancia del objeto como agradable o satisfactorio es el elemento determinado” (p. 147).

Luego Rulla deja en claro esto con el ejemplo de comer, donde el fin es la autotranscendencia humana, y todo aquello que no ayuda a conseguirla se ha de reconocer como contra- valores, ya que “la persona humana no vive para comer, él come para vivir, y vive para el reino de Dios en sí mismo y en los demás” (1990 p.147). Al analizar estas palabras junto con el realismo subjetivo de los valores y fortalezas evocan la necesidad de la comprensión del sujeto descriptivamente como único en medio de un mundo pautado más objetivamente, pero que no deja de integrarse con experiencias temporales y de trascendencia de su ser, que también lo enrolan en una cosmovisión única de Dios, de sí, de los demás y de la historia y lo que se gesta de su interrelación.

Filosofía Ateniense

Lupano y Castro (2010) afirma que los antecedentes filosóficos de la Psicología Positiva inician con Aristóteles con el ideal de la *eudamonía* con perceptiva de bienestar y felicidad, y luego mencionará también autores como Spinoza, Schopenhauer, Bertrand Russell, Heidegger, o Cioran, quienes reflexionaron sobre la felicidad (Vázquez, 2006 como se citó en Lupano y Castro, 2010). Aquí este recorrido inicia con la filosofía ateniense.

Sócrates

Como ateniense sería un ciudadano de la *polis* con fidelidad a los principios democráticos, aunque acusado de progresista, lo que lo llevó a su emblemático juicio y dar la vida por sus principios. De su pensamiento es característico el deseo de incitar una legislación con tendencia a la *eunomía*, en pos de una vida social plena, sin necesidad de aislamiento. Así “para Sócrates el individualismo lo corrompía todo” ya que el hombre a través del sometimiento de las leyes de la ciudad alcanzaba la justicia (Quirós y Cabrera, 2015). En su

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 21.

formación a políticos pretendía elevar la moralidad en el ejercicio del poder, considerando en mayor estima los valores como la honestidad y la justicia; y que el que ejercía el poder debía ser alguien inteligente, alguien que sabe mandar, contrario a los que lo obtenían por una revolución, ya que la finalidad de la política era alcanzar una vida buena, no solo tener “ciudadanos libres, ricos y pacíficos, sino sabios y felices” (Quirós y Cabrera, 2015 p.3), y esto era fruto de una vida honrada y justa.

Platón

Como es bien sabido Platón tiene una compersión particular desde el mundo de las ideas, por ello sin titubeos ubica en un plano universal los valores, cuyo sujeto de perfección está en Dios y el hombre bajo su imitación, puede buscar acercarse a ese mundo de “los máximos” aunque siempre se quede en un modo imperfecto por la limitación de los sentidos. Medios para acercarse a ello, la virtud, la ascética y la sabiduría ya que el ser humano posee “un cuerpo material con un alma intelectual” (Sanabria, 2005) El sabio para Platón es el que practica la virtud y ésta es orden, equilibrio y armonía, también es el que cultiva la filosofía con el fin de llegar a la otra vida, donde contemplará las Ideas, y para ello hay que cuidarse del hedonismo y el intelectualismo. La *virtud* es el sumo bien y puede verse como: *armonía* fruto de la justicia, *salud del alma* ya que armoniza proporcionalmente (medida) los diferentes elementos del cuerpo, *purificación* en sentido ascético y catártico al reprimir las pasiones y lograr concentrarse en sí mismo más allá del cuerpo (Sabrina, 2015 p.6). Platón es el más grande de los teócratas que en nombre de la razón han querido forzar al hombre a ser bueno (Sanabria, 2005).

Ahora un tema fundamental para la Psicología Positiva, es el de las virtudes, el mismo Platón hace una división de las virtudes desde su propia concepción de estas como una sabiduría práctica, llegando a la conclusión de que cuatro son las virtudes fundamentales: la justicia (armonía), la prudencia (regula la acción humana y dirige la vida práctica), la fortaleza

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 22.

(regula las pasiones nobles y generosas para que el hombre domine el dolor y sacrifique el placer por el deber) y la templanza (serenidad, dominio de sí) (Sanabria, 2005).

Aristóteles

El tema de la felicidad es el punto focal de la ética Aristotélica, tal como afirma Bosch (2019), temas como la virtud, la decisión, y los actos voluntarios deben tener como fin la felicidad ya que ésta es el fin último de la existencia humana. La felicidad es fruto del intelecto no del instinto, y la educación moral es para la felicidad, ya que el hombre es un sujeto ético que a través de su buena actuación alcanza la felicidad, Así:

la felicidad es una actividad de acuerdo a la razón y, mejor aún, es la autorrealización misma del sujeto, que actuando bien se hace a sí mismo excelente y, con ello, feliz [...] el sujeto feliz es aquel que vive una vida del mejor modo posible, y esto significa ser lo mejor en tanto que ser humano (Bosh, 2019, p.3).

Concluyendo así que para Aristóteles el bien es la base de la ética, incluso más allá de la felicidad y la virtud, ya que es así como el hombre realiza su ser y actuar conforme a su naturaleza a la vez que elige tender a lo mejor para sí mismo y en su relación con los otros.

Medioevo -Helenización

San Agustín

Este filósofo cristiano, logró abarcar el dualismo platónico, con elementos claves del cristianismo, marca el sentido de la gracia y el pecado, fe y razón, afirma que el hombre busca alcanzar la felicidad y el goce supremo, valida la verdad alcanzada tanto por el plano racional como por el espiritual donde incluso hace un llamado a la integridad de estos dos aspectos y hasta aquí sería el primer momento de reconocer las dos partes, naturales y metafísicas, al mismo tiempo diferenciadas y no en contraposición. San Agustín da atributos al alma como

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 23.

racional, espiritual y mortal, también la describe como vegetativa y sensitiva; capaz de conocer, saber y amar como fruto de la voluntad, aunque esta última también le acusa el hecho del pecado como “dañada”, no cree -como Sócrates- que la maldad sea ignorancia, sino que depende de la voluntad, como capacidad de elegir tanto el bien como el mal, ubicando a Dios y la gracia como ayuda a trascenderse a sí mismo (Rosales, 2016).

Roger Bacon (1214-1294)

Intencionalmente se trae a este ilustre pensador del s. XIII, para reconocer una postura propositiva e integracionista del quehacer filosófico, científico, matemático y lingüista, desde el conocimiento experiencial y la ética. Es así un referente histórico del tamaño de las teorías de Seligman, donde las experiencias deben de pasar por lo cuantificable como “ciencia experimental” que no implicaba ni la filosofía ni la teología (Ortiz, 2018).

Hasta aquí el recorrido ha tenido tres momentos principales, uno en relación a la supervivencia y subsistencia (en la evaluación de la civilización humana), para luego poder ubicar al hombre desde la trasgresión de la naturaleza o mejor aún desde el trascender de su realidad como ser en proceso en búsqueda de su felicidad sea individual por la meditación y desasimiento, o como ser libre y con voluntad tanto para vivir la virtud (justicia, honestidad, verdad) como para responder a las exigencias morales tanto desde el punto de vista de sus creencias o desde la bondad como bien considerado en sí mismo. Hasta aquí si bien los frutos del esfuerzo con el saber e iluminación recaían en el hombre, no era el hombre mismo el núcleo concéntrico de su propio obrar, por ello se da el paso del teocentrismo al antropocentrismo con el Renacimiento.

Hasta aquí el recorrido ha tenido tres momentos principales, uno en relación a la supervivencia y subsistencia (en la evaluación de la civilización humana), para luego poder ubicar al hombre desde la trasgresión de la naturaleza o mejor aún desde el trascender de su

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 24.

realidad como ser en proceso en búsqueda de su felicidad sea individual por la meditación y desasimiento, o como ser libre y con voluntad tanto para vivir la virtud (justicia, honestidad, verdad) como para responder a las exigencias morales tanto desde el punto de vista de sus creencias o desde la bondad como bien considerado en sí mismo. Hasta aquí si bien los frutos del esfuerzo con el saber e iluminación recaían en el hombre, no era el hombre mismo el núcleo concéntrico de su propio obrar, por ello el paso del teocentrismo al antropocentrismo con el Renacimiento.

Renacimiento y Humanismo

Epicuro (341-270 a.C.) ya había planteado un modelo de felicidad excluyendo el dolor y centrado en una vida placentera el hedonismo como búsqueda del placer individual (Arizpe et al., 2021); y Séneca (47-65 a.C.) por su parte decía que, si se quería ser feliz, no debería de importar si te creían tonto, “ningún mal es glorioso. Pero la muerte es gloriosa. Por consiguiente, la muerte no es un mal” (Séneca, 1196 como se citó en Ortiz, 2017). Para Seligman (2002) la vida hedonista dicta que la calidad de vida es la cantidad de buenos momentos menos los malos momentos. Es importante citar estos ejemplos aquí para hacer ese cambio de mirada del hombre que busca por ascesis o por inspiración divino-externa a el hombre que se pone en el centro para vivir según sus propia norma y complacencia, desde otros principios, no por buenos o malos, no se trata de hacer un juicio a priori, solo de hacer captar ese giro.

Con el humanismo, y el deseo ponerse al hombre como el centro de todas las preguntas y las respuestas, necesariamente se buscaría la manera de justificar su pensar, actuar, esperar, continuar la existencia la humanidad con base en algo, las razones para seguir viviendo y buscando el bienestar o la verdad.

Erasmus de Róterdam

Erasmus de Rotterdam (1466-1536) viene a señalar otro discurso hasta ahora no escuchado “vuelvo y repito, los que están más lejos de la felicidad son aquellos que cultivan el saber, mostrándose con ello, doblemente necios, pues a pesar de ser hombres se olvidan de su condición” relata las ventajas de una vida estulta, haciendo realmente un elogio a la estupidez de los locos felices que la racionalidad de los sabios condenados a la preocupación de una vida ética y teórica, torturados día y noche, considerándolos inútiles para ellos mismos y para los que los rodean, faltos de humor y practicidad. (Barbero, 2013), entonces deberían de reevaluarse por su sentido y significado desde el propio proyecto de felicidad y bienestar.

Descartes

El pensamiento racionalista del siglo XVII hasta donde Dios, la Perfección y el Bien eran él mismo, luego de Dios o “sin Dios”, todos los fundamentos medievales debían de reubicarse; la racionalidad divina, daba al hombre lo que este necesitaba, el sentido de su vida. El renacer de las ciencias, artes, los nuevos descubrimientos, pero en especial la guerra pone en crisis el pensamiento y con él, al hombre y la sociedad; y de este hombre decepcionado surge el hombre escéptico y la necesidad de un gran cambio en las significaciones e incluso de la ciencia que empieza a ser entendida de un modo distinto. Descartes parte de un principio antropológico universal “el hombre es racional” por tanto es el método el que trae como consecuencia los resultados más o menos positivos, porque nadie puede ser más humano que otro (Aponte, 2014).

Las reglas del Método planteadas por Descartes son: evidencia (“imposible” de dudar), análisis (dividir las partes desde su complejidad hasta su simplicidad), síntesis (ejercicio deductivo) y comprobación (ajuste de aceptación), nótese que no al lugar a la experiencia como eje central, y mucho menos a la interpretación por la confianza absoluta en la razón, de allí su “pienso luego existo” que parte de la duda de todo menos del hecho de que existe el que duda,

dando lugar en su método también a las ideas innatas cuyo origen reconoce en Dios (Aponte, 2014).

Spinoza

Hasta aquí también podríamos formular una pregunta de fondo ¿Se puede ser feliz, excluyendo el amor? Los Budistas determinan que es suficiente la paz, para Sócrates el pertenecer a la sociedad virtuosamente, para Aristóteles la felicidad es experiencia cumbre del sujeto ético, en San Agustín es parte de la experiencia de introspección del hombre con la Verdad misma que es Dios mismo, Rotterdam pone la felicidad como camino más que como cumbre; para Spinoza el amor por una cosa infinita, alimenta el alma de pura alegría y la libra de la tristeza, esta carencia es propia del hombre y su ignorancia, la experiencia de “complitud” excluye la admiración y pleitesía, jugando todo desde los intereses personales incluyendo el “bien” para mí; Spinoza ubica el sufrimiento en la imaginación al igualmente la reconoce como causa de servidumbre, solo a través de la razón se puede moderar la impotencia y reprimir nuestros afectos para apuntar a la totalidad que tiene como fin la libertad, desprendido de alegrías y tristezas (Scheler, 2020).

Kant

Para Kant (1724-1803) la felicidad es un sentimiento que la razón no dicta ni decide y que, por tanto, queda más bien del lado del egoísmo, ya que no es universal ni desinteresado, por tanto, buscar la felicidad sería confirmar que somos egoístas y éticamente deficientes ya que el único criterio fiable es la ley, y la autoridad que la reconoce y la puede aplicar es la razón. Su ejemplo se basa en la gratificación de la felicidad de cumplir la ley o el deber, siendo el sentimiento una recompensa (Bosh, 2019).

Hasta aquí las ideas explyadas sobre la felicidad, el bien, la virtud, la voluntad, y por ende un fuerte componente antropológico, ético y psicológico de salud y bienestar consolidan la vida de las comunidades y el hombre en búsqueda y construcción de sentido.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 27.

No antes de terminar este Capítulo sin preguntar, si tal vez para el lector como para Schopenhauer (1788-1890), la felicidad es una ilusión, ya que ésta sería ausencia de dolor y por tanto es una meta inalcanzable para el ser humano; para Schopenhauer la compasión es fundamento de la moral ya que excluye el egoísmo y se transforma en la motivación de la conducta, para él ésta es la verdadera mística humana (Ortega y Vallejos, 2007). ¿Una felicidad individual o una felicidad social? ¿Qué valores sustentan dicha felicidad, qué de virtud se halla en ello? Ya que otra respuesta puede ser la de vivir para los demás, que no es solamente una ley del deber no necesariamente como autorrecompensa, sino también como una ley de la felicidad tal como lo expone Comte (1798-1857) quien en 1851 acuña el término “altruismo”. La perspectiva de Comte realiza una mirada a la historia y a los acontecimientos como medios de interpretación y camino de transformación social, es el llamado positivismo social.

Debido a que la sociedad no es estática, la historia, aunque ha de ser reconocida no suministra verdades absolutas, esto es importante tenerlo en cuenta para el posterior abordaje del perdón y el agradecimiento en clave de memoria y reconstrucción de la misma -historia- positivamente. “¿Quién, al contemplar su propia historia no recuerda que, en lo que respecta a las nociones más importantes, ha sido sucesivamente teólogo en su infancia, metafísico en su juventud y físico en la edad viril?” (Abbagnano y Visalberghi, 2014; Galván, et al., 2011; Alonso Luis, 2016).

Posterior al recorrido por la antigüedad en la búsqueda de aquellos vestigios que corroboran que la psicología positiva cuenta con una amplia conceptualización desde una comprensión no solo psico-individualmente sino una profunda relación de sentido con lo intersubjetivo donde hombre-cultura-sociedad entrañan valores, motivaciones y comportamientos. Se reconoce que tanto el sentido de supervivencia, como el contar con condiciones de bienestar permiten el pensarse a sí mismo y el tipo de hombre que nace en

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 28.

relación (Dios, otros/cosas y sí mismo), luego vendrán las actitudes que trascienden el Yo mismo en compasión, solidaridad y altruismo, es decir de pasar de un Yo individual a un nosotros colectivo que obtienen como resultados la felicidad en márgenes de plenitud.

Hasta aquí hemos visto razones antro-po-filosóficas del bienestar, la felicidad y los valores, el recorrido histórico continuo nos lleva ahora a buscar en la psicología las razones para comprender la posibilidad de un hombre consistentemente capaz de construirse positivamente, ahora sí vamos a mirar los componentes o antecedentes que permiten justificar una Psicología Positiva y por supuesto más adelante la comprensión y el desarrollo de las virtudes del perdón y la gratitud.

Perspectivas Psicológicas para el Surgimiento de la Psicología Positiva

El siguiente capítulo ubica de forma histórica y disciplinar el ejercicio descriptivo de los temas hasta ahora tratados con la idea de esta nueva ciencia del comportamiento, es decir desde el surgimiento de la Psicología hasta la Psicología Positiva; con el mismo desencadenante histórico que se viene desarrollando este trabajo hasta el momento, incluyendo temáticas como la ética y cultura, la virtud y los valores, la plenitud humana, la felicidad y las diferentes cosmovisiones para el bienestar psicológico.

Inicios de la Psicología

Con el primer laboratorio de psicología fundado por Wilhelm Wundt (1832 – 1920) en 1879 en la Universidad de Leipzig, Alemania; así se considera el inicio de la psicología como nueva ciencia separada de la filosofía, sin embargo, las respuestas que se dan desde esta nueva ciencia no corresponden a preguntas nuevas, sino por el contrario en el asumir la realidad con método (Aristóteles -Descartes -Procesos Psicológicos) hasta la comprensión progresista del hombre con la misma pregunta: ¿Quién soy? y ¿Por qué actúa así la humanidad? (Hombre feliz y pleno gracias al entrenamiento de sus virtudes y fortalezas, Martín Seligman 2002, p.3).

Estructuralismo y Funcionalismo

La psicología tradicional es reconocida por el abordaje del hombre desde el concepto de salud en función de solucionar el sufrimiento, la angustia y los trastornos psicológicos.

(Salanova y López-Zafra, 2014 como se citó en Béjar, 2018). Entre los aportes para una comprensión de la psicología sobre aspectos positivos Béjar (2014) señala los planteamientos de William James (1842-1910) en quien notablemente dentro de su quehacer como psicólogo se refleja su formación filosófica en el estudio de la conciencia y los estados emocionales. A continuación, algunos temas y autores que consolidan con sus aportes la construcción de la psicología como positiva en la actualidad.

La conciencia

William James afirma que la conciencia es “un flujo incesante de pensamientos, ideas e imágenes mentales [...] en constante movimiento y en relación [con el contexto]” (Triglia, 10 de noviembre de 2015) así deja señalados tanto las propiedades, como los procesos dentro de la captación de la realidad y la interacción con el contexto dentro del *conocer* objetivamente - dando lugar a dudas sobre esa objetividad- como del *ser* dentro de la misma experiencia. Posterior a ello y con la idea de que la psicología también debía de ocuparse de estudiar el “yo”, el mismo James expone:

La psicología contemporánea ha podido establecer también un paralelismo en el dualismo, el de los hechos físicos y los acontecimientos cerebrales. Ha explicado las ilusiones, las alucinaciones y hasta cierto punto, las enfermedades mentales. Se trata de bellos progresos, pero todavía quedan bastantes problemas. (1905 Traducción castellana de Oihana Robador, 2004).

Este funcionalismo enraizado en la lógica del constante fluir de la conciencia y la relación directa con la experiencia de las cosas subjetivadas, va dejando de lado la idea de que los estados mentales “son meros epifenómenos, como creían los materialistas del siglo XIX, ni [son] simples postulados para hacer referencia a una disposición a la conducta como aducían los conductistas lógicos de mitad del siglo XX” (Saldaña, 2017 p. 2).

Esto da lugar a nombrar en este momento la conciencia unida a la ética y ésta a la intersubjetividad como razón de la ley, cuyo fin es la normatividad y donde según se puede entender que el orden estriba en el sentido de la conciencia social sin dejar de ser conciencia individual, pero con el pasar del tiempo se ha convertido en moldeamiento de conductas sin conciencia, que en realidad sería el espíritu de toda ley.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 31.

Hablando de este mismo *ser-consciente(s)* Casullo -en Argentina- aclarará que la realidad cultural y el lenguaje son generadores de conciencia ya que “cuando usamos conceptos, a la vez que nos comunicamos con otros, concretamos generalizaciones. En la medida en que operamos sobre el otro (hablando) y podemos ser *otro* para alguien (terminología compartida) tenemos conciencia de nosotros mismos” (Casullo, 2007 p.5).

Actualmente se llega a la conclusión de que la conciencia es una “estructura de la personalidad en que los fenómenos psíquicos son plenamente percibidos y comprendidos por las personas” (Vera, 2017). Eso percibido y comprendido, según Scheler, también valida la conciencia social, con su explicación sobre ética como “*la objetividad absoluta* [aplicable a los valores] y *la individualidad subjetiva*”, y que tanto en la intuición de lo bueno de validez general, existe la intuición igualmente objetiva, sin oposición, de lo bueno de validez individual o personal. El debate de Scheler estuvo sobre la llamada “libertad de conciencia” que era confundida con la “anarquía moral”, dejando claro que es bueno lo individual cuando se suscribe al ámbito de validez general, su invitación dentro del individualismo de los valores es de dedicarse a cultivar y cuidar los valores aprehensibles, sin olvidar aquellos que son generales (Sánchez-Migallón, 2007 p. 476).

Tanto como para James (1842-1910), como para Seligman (2008) la realidad es pluralista y dinamista y se puede conocer a través de métodos inductivos; por ello Seligman incluye en su modelo de bienestar a las instituciones como corresponsables en la salud mental positiva de los individuos afirmando tal como citó Scorsolini-Comin et al., (2013) que:

...el bienestar no se relaciona únicamente con el individuo, su promoción no depende exclusivamente del bienestar personal... la necesidad de otras instituciones y tomadores de decisiones (gobierno, partidos políticos, políticas públicas) para contribuir a promover el bienestar. Este cambio de enfoque parece anunciar la necesidad de que dichas

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 32.

instituciones sean cada vez más llamadas a participar en el debate sobre el bienestar, de manera que la felicidad deje de ser un constructo únicamente personal y vinculado al autoconocimiento (p.6).

Las emociones

Retomando, los postulados de William James también permitieron la apertura al estudio de las emociones, con el fisiólogo danés Carl Lange (1887) formulando que las emociones aparecen a partir de la consciencia de los propios estados fisiológicos (Valenzuela, 17 de junio de 2020), A lo cual James (1905) agrega que:

Todos conocen sin duda, esa teoría que ha pretendido hacer de las emociones una suma de sensaciones viscerales y musculares. Esta teoría ha dado lugar a muchas controversias, y ninguna opinión ha logrado aún la unanimidad. Ustedes conocen también las controversias sobre la naturaleza de la actividad mental. Unos sostienen que es una fuerza puramente espiritual que estamos en situación de percibir inmediatamente como tal. Otros pretenden que lo que llamamos actividad mental (esfuerzo, atención, por ejemplo) no es más que el reflejo sentido de ciertos efectos de los que nuestro organismo es el centro, tensiones musculares en el cráneo y en el gástrico, parada y paso de la respiración, flujo sanguíneo, etc. (Traducción castellana de Oihana Robador, 2004).

Cuya conclusión es dejar el dilema abierto sobre el dualismo del origen de las emociones física o externa, o si son de naturaleza puramente psíquica e interna, señalando que tal vez sea poco probable aclarar dicho fenómeno con exactitud de fórmulas, aunque resulte intuitivamente su relación (Robador, 2004).

Para formulaciones posteriores sobre emociones como respuesta al medio, es Lange quien hace la completa formulación de los cambios fisiológicos ante la experiencia, aclara que posterior a la sensación y reacción, se desarrolla la emoción (Panorama del Henares, 2021), la

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 33.

corteza cerebral recibe los estímulos, que pueden incluir emociones, el Sistema Nervioso activa nuestros órganos viscerales y músculos esqueléticos. Estos sistemas luego estimulan el cerebro, que interpreta la respuesta como una experiencia de emoción (EQPSI Psicólogos, 2021).

Dicha explicación para autores como Cannon (quien buscaba interpretar cada una de las respuestas fisiológicas de cada emoción) e investigaciones posteriores, permitieron aclarar el concepto de emociones desde el aspecto subjetivo, reconocer con mayor claridad la condición fisiológica de la reacción según la emoción (ira: noradrenalina y miedo: adrenalina, Ax, 1953), también dejaron en claro que no ante cualquier medio de experiencia de adrenalina, por ejemplo - un suministro artificial- se obtiene el mismo resultado de la emoción, o ante la pérdida por enfermedad del sistema simpático o parasimpático se siguen experimentando emociones y conductas emotivas. (EQPSI Psicólogos. 2021; García, 2014 p.153) se concluye entonces que la emoción no es exclusivamente un resultado fisiológico, ya que son importantes los factores físicos-espaciales e individuales para el soma, es decir se llega a la misma conclusión anteriormente expuesta por James, es difícil una total claridad al respecto sobre si la psicología “¿es una ciencia de la naturaleza o del espíritu?” (Torres, 25 de mayo de 2018), al igual que el reconocimiento de lo sensorial= inputs, como de lo exclusivamente conductual= outputs, pero de igual forma es irrefutable su unicidad.

En la actualidad y con el desarrollo de la teoría de las emociones se habla de autorregulación, educación emocional, manejo asertivo de las emociones, objetivo alcanzado también por el aporte de otros enfoques además del estructuralismo o funcionalismo; se logra avanzar en relación con el inconsciente, y la formación cognitiva- conductual para el desarrollo pleno de la persona y la búsqueda de su felicidad, quedando una vez más ratificada la teoría evolutiva del hombre, los aspectos sociales tanto para la individuación como para la intersubjetividad en favor a lo relacionado con lo común, y a sí mismo para la construcción del sentido y el logro más allá de los instintos (Goleman, 1996).

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 34.

En la teoría de la Psicología Positiva, para Seligman el nombrar las “emociones positivas”, sin entrar aquí en la discusión de la carga moral del término positivas Vs negativas, sí es relevante constatar que:

a la hora de definir el bienestar, Seligman (2011) parte de la definición clásica de salud propuesta por la Organización Mundial de la Salud en 1946. A la ausencia de enfermedad, Seligman añade la presencia de emociones positivas, conduciendo a una situación de bienestar efectivo (Scorsolini-Comin et al., 2013 p. 5).

Ya que, así como el pesimismo es una base para la depresión, así mismo el optimismo es una base para la felicidad y el bienestar, por tanto, esencial el estudiar las emociones positivas si se desea hablar de salud, ya que Según Seligman (2004), tal como citó Scorsolini-Comin et al. (2013 p.5) Las emociones positivas (almacenadas en la memoria) cobran significado en el presente y son incluidas para el futuro emociones como el optimismo, la fe y la esperanza.

Psicoanálisis- Sigmund Freud, Desarrollo Psicosocial, Análisis Existencial

Sigmund Freud (1806-1873)

Se podría acuñarle al gran y prestigioso hombre de todos los tiempos Sigmund Freud varias tendencias dentro de su pensamiento, se le describe como un médico neurólogo austriaco, ilustre e intelectual del siglo XIX, quien descubrió el inconsciente o como citó Roudinesco “para muchos fue ante todo un arqueólogo aficionado que ideó una estructura de pensamiento radicalmente nueva” (2015), cuya terapia e investigación mayormente se realizó de manera oculta, incomprendido por su gremio y con temor constante de haber frustrado su proyecto, el de crear una rama de la ciencia única, separada de toda otra, pero cuya obra histórico- espacial enjuiciaban como “condicionado por la religiosa y espiritista Viena de aquel

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 35.

tiempo, tener como primeros practicantes básicamente los judíos y carecer de cimientos de una ciencia natural auténtica” (Roudinesco, 2015).

No es posible evitar el comparar estas palabras “El psicoanálisis para sobrevivir debía ser universal, laico y científico” con la actual Psicología Positiva “como lo han planteado algunos de sus teóricos, el éxito de esta podría consistir en su desaparición como movimiento, integrándose a la corriente principal de la psicología” (Mariñelarena-Dondena, 2011 p. 1) sin embargo, tanto una como la otra subsisten con real sentido y aplicación dentro del campo de la ciencia del comportamiento.

El psicoanálisis afirma una comprensión del hombre desde los instintos (impulsos innatos: Eros y Tánatos), como víctima de la cultura, con tendencia a la felicidad como sentido, ya que Freud, reconoce la felicidad como necesaria, por ello se evita el dolor y cuya verdad da sentido a la existencia (Freud, 1930)., también señala con sátira y no sin realismo -como también lo hizo Róterdam en su tiempo- que se es mucho más feliz siendo inconsciente, lo que lo lleva a exclamar “bendita ignorancia” y esta otra frase que se le adjudica: existen dos maneras de ser feliz una es hacerse el idiota y otra es, serlo.

En su ensayo *El Malestar en la Cultura* (1930) Sigmund Freud aborda varios de los elementos hasta ahora aquí tratados desde un modo original como la felicidad y otros que posteriormente serán tenidos en cuenta por la Psicología Positiva como la trascendencia, la experiencia de “Flow” o concentración máxima. Este ensayo es redactado en respuesta a su amigo ante su “experiencia oceánica” que arguye el pesimismo Freudiano de la religión, sin embargo, es claro al mencionar cómo puede ser este -según él- un sentimiento fruto de la “nostalgia de padre”, o fruto del “desamparo infantil” y ante el sentimiento de amenaza externa, siendo así un retorno al “narcisismo ilimitado” (p. 6); es claro que de fondo cada una de estas expresiones sobre la religión dejan al hombre supeditado a su propia impotencia.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 36.

Luego afirmará que efectivamente la vida humana necesita de “muletillas” para sobrevivir al dolor y la decepción, y él menciona tres: 1) la distracción que hace parecer pequeña nuestra miseria, también alude a Voltaire y su expresión sobre “cultivar nuestro jardín”, expresión tan aplicada en la Psicología Positiva para el Florecer de las Fortalezas y virtudes de carácter (Tozzi, et al., 2015; Park, et al., 2013; Tozzi et al., 2015), 2) la satisfacción sustituta como recurso e ilusión aplicando la imaginación, que como el arte ayudan a la vida anímica, que también se puede percibir en las prácticas de la Psicología Positivas (Martínez, et al., 2020; Lupano y Castro, 2010) 3) y los narcóticos que provocan insensibilidad; y sin embargo, ninguna de estas tres es el remedio ni incluye de algún modo la religión, pero si afirma que solo la religión puede darle un objeto a la vida humana, expresado así: “Decididamente, sólo la religión puede responder al interrogante sobre la finalidad de la vida” y luego sigue:

¿Qué fines y propósitos de vida expresan los hombres en su propia conducta?;

¿Qué esperan de la vida, qué pretenden alcanzar en ella? Es difícil equivocarse la respuesta: aspiran a la felicidad, quieren llegar a ser felices, no quieren dejar de serlo. Esta aspiración tiene dos fases: un fin positivo y otro negativo; por un lado, evitar el dolor y el displacer; por el otro, experimentar intensas sensaciones placenteras (Sigmund, 1930 p. 8).

Cierto, la felicidad es el fin indudable del hombre y sin embargo es un objetivo inalcanzable “el plan de la «Creación» no incluye el propósito de que el hombre sea «feliz»”, una vez esto reconocido se tiende a la satisfacción momentánea de necesidades en los llamados fenómenos episódicos, al parecer es mucho más fácil para el hombre en su condición de sufrimiento experimentar la tristeza y la angustia, “es mucho menos difícil experimentar la desgracia”, recompensa a ello el hombre se considera feliz por sobrevivir al sufrimiento y escapar de la desgracia; el placer es buscado en el *aislamiento* para evitar confrontación con los

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 37.

demás, también se puede dar un *ataque a la naturaleza* sometiéndola a la voluntad (*yoga*) y la manipulación orgánica del sentimiento (... la intoxicación, pero que termina en sensación de culpa y derroche de energía) (Freud, 1930 p.9).

Toda esta lucha entre el sentimiento *yoico* que es evolutivo a fin de sumir la realidad discernida y establecer claridad entre lo que es interno, el *yo* (profundo, sin límites precisos) y el *ello* externo e impuesto (con una identidad psíquica inconsciente que sirve como fachada) a través de la moderación de los instintos, bajo instancias psíquicas superiores, renunciando en cierta manera a la satisfacción a la vez que se logra protección contra el sufrimiento. El siguiente paso sería la sublimación de los instintos, aquella “meta psicología” en base a satisfacciones más “nobles” o “elevadas” de las que el mismo Freud declara que “el punto débil de este método reside en que su aplicabilidad no es general, en que sólo es accesible a pocos seres, pues presupone disposiciones y aptitudes peculiares que no son precisamente habituales” (p.10) el vivir o tender a este estilo de experiencia no es sin embargo como ponerse una coraza ya que el mismo estado físico puede ser o es en sí mismo una amenaza; esta última parte vuelve a remitir en sentido a la misma Psicología Positiva, de la que Park et al., (2013) expone que la Psicología Positiva no niega el sufrimiento, al reconocer que lo bueno en la vida es tan genuino como lo malo y por tanto merece igual atención por parte de los psicólogos, logrando centrarse en el reverso de los problemas, transmitiendo lecciones acerca de cómo construir una vida feliz, saludable, productiva y significativa.

El bienestar sea como evitación del padecer o como compromiso por la transformación es un deseo de rebeldía contra la misma realidad, esto para Freud es un “delirio colectivo” (Park, 2013 p. 11) pero para la nueva psicología es un campo de sentido, el florecer energético de la realidad humana desde sus fortalezas, comprometida con el logro dentro de dinámicas de experiencias subjetivas de plenitud, felicidad y *fluir*, que no huye de las relaciones

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 38.

interpersonales sino que busca construir las positivamente y por lo tanto lograr que esto se refleje en las Instituciones o se asuma como una de las funciones primordiales de éstas. (Park, 2013) Sería algo así como lo que menciona Freud de “la satisfacción a los procesos psíquicos internos, utilizando al efecto la ya mencionada desplazabilidad de la libido, pero sin apartarse por ello del mundo exterior” antes bien el *yo* asume, se hace cargo y “al hacerlo no se conforma con la resignante y fatigada finalidad de eludir el sufrimiento, sino que la deja a un lado sin prestarle atención, para concentrarse en el anhelo primordial y apasionado del cumplimiento positivo de la felicidad” (p.11). Hasta aquí, aunque si bien se podría seguir citando este contundente texto de Freud dada su síntesis de lineamiento interno con todo su pensamiento.

Como nota final se aclara que la centralidad de este enfoque -psicodinámico- está en la “atención a los síntomas psicógenos y establece que al síntoma subyace un argumento” tal como cita Consuegra (2010 p. 347) en la terapia se tiene en cuenta el lenguaje para aclarar la historia aprisionada en el inconsciente y es visibilizado como síntoma, es allí donde cobran realce los procesos mentales conscientes e inconscientes, planteamiento que se da en congruencia con la ya mencionada forma de comprender el discurso autoperceptivo en la psicología positiva para luego objetivarlo con sentido.

Desarrollo Psicosocial

Con el desarrollo psicosocial pone en conjunto la parte individual y la realidad de las interacciones, es decir la comprensión que se tiene de los demás, así como del conocimiento y comprensión que tienen de sí mismos como miembros de la sociedad. (Felman, 2002 p.418)

Erikson, Erik (1902-1994) modifica y extiende la teoría freudiana, traza en el desarrollo de la personalidad a lo largo de ciclo vital en 8 etapas con énfasis en la influencia de la cultura y lo social en el *Yo*, su fin es relevar “la importancia de lo social que se percibe subvalorada en la teoría Freudiana de la influencia de la sociedad y conceptualiza a la sociedad como una

fuerza potencial positiva que modela el desarrollo del ego” (Consuegra, 2010 p.310) dentro de las etapas se encuentra la Etapa de iniciativa frente a la culpa en la edad de tres a seis años, presentándose el conflicto en el niño de iniciar a desarrollar “actividades de forma independiente y la culpabilidad que surge de las consecuencias indeseables e inesperadas de tales actividades” (Felman, 2002 p. 419) para este punto la respuesta positiva de los padres ante los deseos de independencia del niño la crisis se superará de forma positiva frente a la culpa.

Aquí claramente se ajusta la teoría de la Psicología Positiva al momento de reconocer como una de las rutas para la felicidad las relaciones “Las relaciones incluyen los sentimientos de integración con la sociedad o comunidad, los sentimientos de sentirse cuidado por los seres queridos y estar satisfecho con su red social” (Seligman, 2011 como se citó en Mesurado, 2017 p.8); en España se realiza un estudio entre la relación de la edad y el proceso del perdón, aunque si bien no haciendo relación a las etapas del desarrollo inicial como lo cita Erikson, si como parte de la construcción cognitiva-social de las predisposiciones para el perdón y las consecuencias saludables de perdonar “Junto a sus beneficios individuales, el perdón presenta además positivas consecuencias en beneficio de la cohesión social (Park, Enright, Essex, Zahn-Waxler y Klatt, 2013), además de las importantes repercusiones en el desarrollo de un clima familiar constructor de bienestar (Cabaco, 2011a)” (García-Alandete, 2014 p.2), dicho estudio también afirma que

La capacidad de perdonar se sitúa en la confluencia del análisis existencial de Frankl y la corriente positiva de Seligman, como una actitud o una fortaleza, según el marco epistemológico desde el que se la contemple, que permite alcanzar el sentido y el bienestar. (García-Alandete, 2014 p. 3)

Análisis Existencial- Trascendencia

El análisis existencial de Víctor Frankl (1905) quien también desarrolló el concepto de logoterapia, tiene como énfasis la necesidad humana y la salud mental, encontrar el sentido a la

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 40.

vida; Frankl no dudó en determinar que la enfermedad de la época está diagnosticada como “el padecer de una vida sin propósito”, ya que el hombre necesita encontrar significado a su propia vida para ser dueño de su destino (Consuegra, 2010 p.311).

El desarrollo del hombre se da desde la ética de la plenitud que se realiza no a través del éxito sino cuando encuentra el sentido, la plenitud al realizar valores creativos, el hombre es un ser-capaz-de-ser hombre en busca del sentido incluso en el sufrimiento asumiéndolo como un acto pleno; el *hombre humanus*, representa la plenitud del hombre en cuanto incondicionado, es una persona consciente, nueva, espiritual, existencial, incondicionado, insumable, es una persona reconocida desde la trascendencia. Claramente el análisis existencial busca en el hombre la plenitud de su existencia dentro de una reflexión sobre la existencia misma: el sentido y el componente axiológico como tendencia y voluntad humana. La felicidad es aquí el estado de ánimo que se complace con la posesión o la realización de un bien. La autotrascendencia es la orientación fundamental del hombre, es la orientación del hombre hacia algo o alguien que está más allá de él mismo, realizando así gestos de entrega, olvido de sí, de sus propias necesidades y al mismo tiempo es el desarrollo de sus valores, la esencia de su existencia (Guberman y Pérez, 2005).

Belén Mesurado (2017) junto con “algunos autores sugieren que los postulados fundamentales de la psicología positiva no son nuevos, sino que reeditan conceptos que ya han sido desarrollados por la psicología como, por ejemplo, la psicología humanista (Kristjánsson 2012)” (p.12).

Temas como la felicidad y sus características desde la psicología positiva según “Seligman (2011), para prosperar, un individuo debe tener todas las características consideradas esenciales (emociones positivas, compromiso, interés, significado y propósito) y

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 41.

al menos tres de las seis características adicionales (autoestima, optimismo, resiliencia, vitalidad, autodeterminación y relaciones positivas)” (Scorsolini-Comin et al., 2013 p7).

En el libro “Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista” la conclusión principal se expresa así

la investigación realizada permitió predecir la gratitud a partir de variables existenciales propuestas desde diversas corrientes delimitando concisamente cada una de las relaciones. Se han podido integrar los aspectos provenientes de la Psicología Humanista y de la Psicología Positiva, tal y como Schneider (2011) proponía, creando una nueva vía en la que la Psicología Positiva Humanista podrá profundizar en los aspectos esenciales que mejoran la vida de las personas. (Bernabé-Valero, 2014 p.133)

Pensamiento Positivo

Cuando James declara que “lo bueno de toda educación es hacer de nuestro Sistema Nervioso nuestro aliado en vez de nuestro enemigo” (1983 p.109 como se citó en Béjar, 2014 p.10) estaría afirmando “un nuevo principio” sobre el poder de la voluntad en el ejercicio de acciones concretas que luego se convertirán en hábitos (base de la actual neuroplasticidad), esto en la óptica del pensamiento positivo es puerta abierta para el ejercicio mental y voluntario de pensar en positivo, vivir en positivo, afirmar lo significativo de vivir “Creed que la vida merece la pena, y vuestra creencia ayudará al hecho” (James, 1997 p.238 como se citó en Béjar, 2014 p.11).

Béjar (2014) es quien retoma el concepto de Pensamiento Positivo para así mismo también hablar sobre la cultura, expone que la “tradición del pensamiento positivo se remonta, al menos, al New Thought de finales del siglo XIX, atraviesa la psicología popular del siglo XX y retorna con nuevos bríos en la reciente psicología positiva” (p.1). Con el nuevo pensamiento como una nueva línea y panacea de bienestar, cita la misma autora el “evangelio

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 42.

psicoterapéutico” señalando la obra crítica de Moskowitz (2001 como se citó en Béjar, 2014 p.2) de la instrumentalización del Nuevo Pensamiento para la realización de un proceder o pensamiento donde el *yo*, el coeficiente de felicidad y la figura pública enmarcan una era de obsesión con el bienestar emocional, cuyo principio es que la salvación se encuentra en la autoestima y el éxito medido como un criterio psicológico (Moskowitz, 2001 como se citó en Béjar). Aquí ya se presentan algunos elementos positivos del lenguaje, tanto como expresión cultural, como también necesidad altamente manipulable por la conciencia, aunque si bien es cierto que tiende a la realización de la vida plena del hombre, es válido ajustar el método, donde se gane libertad y felicidad cada vez más espontánea en la vida cotidiana, más que el desarrollo de una obsesión por el conseguirlas.

Dicho pensamiento deja al margen las preocupaciones, la duda y la tristeza, ubicándolas como emociones negativas, desde donde recaen juicios culturales e incluso intolerancia social, por ello la necesidad de reconocer que la respuesta no es la represión sino la regulación o control de intensidad como declaró Stearns o Norbert Elías (1977, 1979) haciendo procesos de autocontrol, con conexiones y avances de la ideología de la felicidad y del éxito, para hablar de “bienestar psíquico y bienestar moral que confluyen en un buen carácter, cuyos rasgos fundamentales son expuestos por la tradición del pensamiento positivo” (Béjar, 2014. p2).

La acogida a manuales sobre *Self-help* en clave de felicidad no recae precisamente en un pensamiento intelectual sino en una tradición reconocida como código de conducta positivo basados en: positivización del interior humano, el poder mental y la voluntad que trae como resultado la religión de la mentalidad sana, el carácter como expresión de valores, el contenido moral de la felicidad y el New Thought de Ralph Waldo Trine (1900), quien además es reconocido como el principal representante del Pensamiento Positivo con base a la

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 43.

construcción de un nuevo *yo* a través de hábitos y pautas de pensamiento y acción (Béjar, 2014).

La realidad social y mental sobre la que se enmarca el nuevo pensamiento hunde sus raíces en el descubrimiento de 1881 de George Millar Beard (1879) en su trabajo y conclusión sobre el nuevo concepto psiquiátrico de la neurastenia aislado del cuadro de Neurosis de angustia por Freud en 1895 (Interpsiquis, 2003), cuya explicación era: es una enfermedad física, no mental... reconocida como el resultado de la nueva aceleración de la vida cotidiana cuya causa principal son las tendencias culturales, expresada en agotamiento mental y físico, con cepas en mujeres de clases altas y media (Béjar, 2014 p.4).

El sociólogo Georg Simmel (1908/1977) declara que es fruto de exigencias sociales como la puntualidad, la represión de la emoción y el imperativo del éxito, y Beard añade que es por inhibición constante de la emoción que agota el sistema nervioso, así como la obligación de triunfar “llegar más alto”. Viene aquí a ocuparse el pensamiento como el hábito de la anticipación, predisposición a los problemas y la angustia que esto genera, no solo las preocupaciones por penas y aflicciones reales, sino también por las imaginarias evocando a la debilidad (Beard, 1881, traducido y citado por Béjar, 2014).

El ethos terapéutico de Freud (1909) es retomado aquí desde el *yo* con el ideal de autonomía, autocontrol, el éxito realzado en medio del vacío moral, una nueva ética de individuos con sensación de incompletos, donde el crecimiento era un fin en sí mismo; y la necesidad de complitud, suplida desde el consejo de los expertos, era a su vez la celebración social de la experiencia. Así se desarrollan ideas como *Mind Cure* (Phineas Quimby, 1802-1866; Dresser, 1887), el mentalismo, opuesto a todo determinismo, ya que todo es fruto del pensamiento y la voluntad y no de las circunstancias. Para entonces, la psicología era vista

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 44.

como el poder de la mente para curar los males del cuerpo o trascender los obstáculos creados por el entorno en la supremacía de la autoconciencia (Béjar, 2014).

El poder de los nuevos movimientos de la supremacía del *yo* sobre las emociones y el cuerpo, la transformación de los valores, dan relevancia a la fuerza de los pensamientos, ya que el poder residía en la voluntad más que en la conciencia moral; esto da paso a una psicología no en base a la represión sino a la expansión (Cushman, 1995) para posteriormente decir con Bleger (1963) que “no hay pulsiones biológicas, libres o independientes de la organización cultural”, por ello el género de autoayuda y el tratamiento desde los poderes internos del individuo y el poder colectivo controlados por el pensamiento se convirtió en el proyecto de cambio interno y en el mayor desafío para lograr superar los límites de la vida -un abandono definitivo del *Self-denial* - (sacrificio o anegación).

A todo esto, se le suma el optimismo, la centralidad en la actitud, el control del pensamiento y la aceptación de lo que lastra el bienestar, como opinión que infunde confianza y esperanza. (Lasch, 1991) El conflicto se generaría ante aquellas emociones que culturalmente no se tenía tolerancia, las emociones llamadas negativas (Béjar, 2014 p.9) Pues la voluntad poseía, según James (1983, 1949) la suficiente capacidad a través de técnicas -como la meditación- de modificar los pensamientos, logrando no solo controlar los pensamientos o regular los sentimientos, sino incluso a través de la voluntad simular la emoción.

Tanto el autocontrol como la voluntad son el alma de todo gran carácter, guiada por la decisión, enfocada en resistir al mal y seguir el bien, dándole valor a la “intrepidez intelectual” como sinónimo de libertad e independencia de juicio y originalidad en la acción... es voluntad al trabajo, la disciplina, la perseverancia y la diligencia, dejando de lado el ocio causante de jaquecas y ataques de nervios, más o menos como “mente ocupada, sinónimo de bienestar”, este nuevo giro permite la llegada del popularizado pensamiento positivo contemporáneo con

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 45.

Csikszentmihalyi (1990/2011) unido a temas como la felicidad, *Fluir-Flow* (Best Seller en 1996) incluyendo la abnegación, las virtudes sociales del tacto y la empatía; se ve notoriamente una flexibilización al foco voluntarista dentro de un llamado a lo prosocial, al trabajo como objetivo y al mismo tiempo como algo saludable, no con preocupación excesiva. La voluntad y la fuerza como el coraje, educadas para la disposición de elegir una vida feliz tal como también lo desarrolló Samuel Smiles (1812-1904) en “su obra didáctica de *Self- Help* (1859) *Carácter* (1871), *Ahorro* (1875) y *Deber* (1880)” (Enciclopedia Británica, 12 de abril de 2022)

Para este momento ya se contaba con los trabajos desarrollados sobre la herencia en el temperamento, que entre otros factores no se pueden pasar por alto ante el abordaje de la salud mental, antes bien quedan incluidos en el modelo contemporáneo de Psicología Positiva sin tampoco excluir la posibilidad de entrenar y cultivar la disposición del buen ánimo y la realización personal desde virtudes como la esperanza, el amor y la paciencia. Como diría Smiles (1959) “La felicidad como algo habitual, el hábito de ver lo bueno de las cosas” (Como se citó en Béjar, 2014).

Pensamiento y Lenguaje

Para el siguiente apartado hace falta realizar una salvedad conceptual sobre el pensamiento y el lenguaje. El pensamiento responde a leyes universales, pero el lenguaje es contingente (Villoria, 2017). Cárdenas-Marín (2016, p. 12) afirma que “tanto lenguaje como pensamiento llegan a tener así una relación intrínseca, en cuanto que no puede desarrollarse el pensamiento sin el lenguaje, y no puede darse el lenguaje sin el pensamiento” (como se citó en Cárdenas-Marín, 2016), pero tal como expuso Villoria (2017) ésta era la teoría del determinismo lingüístico que hoy es insostenible por la posibilidad de aprender una segunda lengua, pero sí es cierto que el caos de la realidad a través de la organización y categorización conceptual nos permite configurar la realidad (lo “contingente del lenguaje”). Tampoco es

posible reconocer al pensamiento idéntico al lenguaje, ya que esta filosofía analítica alemana deja fuera de la línea del lenguaje expresiones no verbales como el arte (lo “universal del pensamiento”); y por último está la posición socialmente más reconocida que el lenguaje depende de los pensamientos dada la estructura cognitiva dentro del proceso madurativo. (Villoria, 2017; Escudero, 2012)

Lo Cognitivo del Lenguaje

Para el proceso y desarrollo del lenguaje desde el pensamiento cognitivo se habla de dos operaciones básicas de la inteligencia: asimilación y acomodación según Piaget (1981), a lo que Vygotsky también incluye el desarrollo de las funciones psíquicas elementales (estadio sensoriomotor) individuales y simultáneamente el desarrollo del lenguaje ligado a lo social. Estos dos autores aclaran que el desarrollo del pensamiento está ligado al lenguaje, según Piaget la idea del lenguaje egocéntrico con un *yo* que se socializa aproximadamente a los 7 años “Esto ocurre porque los niños, alrededor de los 7 años, aun no conservan los pensamientos que surgen en ellos y lo dicen en voz alta” (Piaget, 1968/1972 como se citó en Zegarra y García, s.f.), pero la diferencia con Vygotsky es que éste cree que el lenguaje desde un primer momento es expresión de la necesidad, luego se transforma en mecanismo de regulación de la propia conducta, lo transforma en instrumento y solución a los problemas, dado que “el desarrollo lingüístico facilita el desarrollo conceptual” (Vygotsky, 1962 como se citó en Serrat, et al., 2015).

Para la comprensión de las diferentes perspectivas sobre el desarrollo del lenguaje, se tiene en cuenta,

tanto el *constructivismo psicogenético de Piaget*, "los estadios" y "la equilibración", ideas que posteriormente serán la materia prima para “estudios de las relaciones entre los procesos de desarrollo y el aprendizaje escolar, así como por el análisis detallado del desarrollo

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 47.

de las construcciones y su dinámica interna que el alumno elabora en relación con los distintos contenidos escolares” (Hernández, 2008); también,

el *constructivismo cognitivo* de Derry y Mayer (1996, como se citó en Hernández, 2008) quienes describieron el paradigma del procesamiento de la información y la mente en analogía con la computadora, dejando de lado los planteamientos del “sujeto” y la “conciencia”; esto posteriormente y alejándose de esta metáfora, dan lugar a la

teoría de la asimilación o del aprendizaje significativo de Ausubel (2002) partiendo de los conocimientos previos, propiciando el anclaje de nuevas ideas sea de forma lingüística o extralingüística con significado; también se une a este modelo

la teoría de los esquemas tiene en cuenta los procesos cognoscitivos y la jerarquización, aclarando que permiten generar predicciones y la elaboración de inferencias a través de un aprendizaje hecho desde los fenómenos de la acomodación y el ajuste sucesivo, cuya especificación la dan Sierra y Carretero (1990) exponiendo que son tres los modos de aprendizaje: 1) acumulación, 2) ajuste y 3) reestructuración (como citó Hernández, 2008) y, por último,

la teoría del aprendizaje estratégico cognitivo y la metacognición, que busca que las personas a través de la reflexión e inteligencia, el uso de herramientas y toma de decisión según el contexto pueda “aprender a aprender” de tal manera que pueda llevar dichos conocimientos a otras realidades similares, “considera que las personas son capaces de aprender dichas estrategias cognitivas, motivacionales–afectivas y de autorregulación gracias a la interacción con otros y a su reflexión metacognitiva, para convertirse en aprendices constructores de conocimiento autónomos y estratégicos”, este trabajo ha sido desarrollado por autores como J. Flavell, A. L. Brown, S. Paris, M. Pressley y otros tal como expone Gerardo Hernández (2008).

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 48.

Luego de estos esquemas cognitivos donde se tienen en cuenta los procesos pragmático- pedagógicos, el paso a lo social como ya se dijo lo da Vygotsky con el *constructivismo social o sociocultural* del cual Hernández (2008) enuncia que “en cierta medida, la propuesta vigotskiana es un intento de articular una explicación de la génesis de los procesos psicológicos y de la conciencia utilizando la dimensión sociohistórica y cultural.” Donde el contexto social visto como mediador, puede ayudar a aumentar la capacidad cognitiva “al lograr mayor control consciente de las actividades y al potenciar su actividad cognitiva para operar con formas de pensamiento más abstractas y más potentes” como afirmó Martí (2000) y dicha mediación, circunstancias y posibilidad más que vista como una realidad interna, J. Valsiner (1996) declara “una auténtica co–construcción mediada culturalmente” donde ya se reconoce una cierta indisolubilidad entre realidad social e individuo, tal como dice Hernández

La cultura preexiste al individuo y lo determina; mediante procesos de aculturación y educativos éste se apropia de ella y es capaz de transformarla junto con los otros, gracias a los procesos de construcción y negociación conjunta de los significados culturales. (2008)

Dicho aprendizaje social es de Desarrollo, es co-construido, a través de estrategias como un sistema de ayuda o andamiaje como zonas a transitar para la construcción del conocimiento; aquí se pueden tener en cuenta autores como Wood, Brunner y Ross, Rogoff, Cole, Wertsch tal como cita Hernández (2008)

Modelo Cognitivo Genérico

Antes de finalizar este Capítulo, ahora se expone el *modelo cognitivo genérico* de Beck (1963) el cual tiene gran relevancia al momento de ajustar la línea de comprensión cognitiva con la patología entendida en sentido de alteración de la comprensión y los trastornos

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 49.

psicológicos desarrollados por esquemas (tal como se habló con la teoría piagetiana). Dicho modelo tiene en cuenta categorías clínicas del funcionamiento adaptativo normal o los trastornos psicológicos, donde lo patológico es el resultado de la exageración de los sesgos que se encuentran en el procesamiento de información en personas sanas (se exagera la amenaza -negativo- o se exagera la recompensa -positivo-). Los esquemas cognitivos como ya se había mencionado un poco, se definen en representaciones internas (almacenadas) de estímulos, ideas o experiencias (Beck, 1967), controlan a los sistemas de procesamiento de la información dejando actuar los procesamientos automáticos o el procesamiento reflexivo-controlado de orden superior. Dicha reacción según Beck se da por las creencias que actúan como sistema cognitivo, pero también, motivacional y conductual; también existen las creencias sesgadas es decir que dentro del esquema adaptativo cumplen una función maladaptativo que son a su vez condicionales. Un ejemplo claro puede ser la emoción de miedo como es adaptativa en cuanto ayuda en determinadas circunstancias amenazantes a reaccionar positivamente en relación a la supervivencia, más el proceso de exageración en situación vital el miedo puede generar evitación por fobias, trastornos obsesivos compulsivos, fobias sociales, terminar en una depresión por miedo al fracaso o al rechazo, o con preocupaciones irracionales que se transforman en ansiedad; dicha exageración Beck y Haigh consideran que es el resultado de un defectuoso proceso de la información afectando la mirada objetiva-realista de las circunstancias considerados como sesgos cognoscitivos de interpretación, atención o recuerdos. Dicha interacción de los diferentes factores de comprensión u orden de las experiencias vitales da paso a los esquemas del procesamiento de los estímulos situacionales cotidianos dándole significado y según qué contenido se activen otros sistemas, motivacionales, emocionales o fisiológicos... El concepto de esquema fue puesto inicialmente por Piaget y Warden (1926) como estructura subyacente para organizar las percepciones del mundo (Becker y Haigh, 2014)

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 50.

Aquí es válido nombrar *las 10 distorsiones Cognitivas* (6 se tribuyen a Beck, 1921): 1) la personalización, 2) debería/tengo, 3) pensamiento polarizado, 4) etiquetaje, 5) generalización, 6) visión catastrófica, 7) falacia de cambio, 8) diferencias arbitraria, 9) racionamiento emocional y 10) filtraje o abstracción selectiva (Psicopedía, 2020) que para el desarrollo de esquemas cognitivos implicados en aparición y mantenimiento de trastornos psicológicos también se podrían ver los casos desencadenantes de la teoría de Beck y Haigh (2014; SaludDiez, 26 de enero de 2020) dichos esquemas están compuestos por triadas cognitivas y validación de patología bajo este modelo por ejemplo la depresión abarcando como se ve en la imagen la visión de sí mismo, la visión del mundo y el futuro (Ver Gráfica 2).

Gráfica 2.

Triada Cognitiva de Beck (1921)



Nota. Esta triada fue diseñada para la comprensión de los esquemas cognitivos de personas con depresión, especifica el cómo ven a sí mismo al mundo y el futuro, es en sí un esquema negativo y parcial de la realidad.

El Factor Biológico

Hay que reconocer la base biológica de los pensamientos los presupuestos básicos de una composición neuronal como estructura y como capacidad, no para plantear limitantes

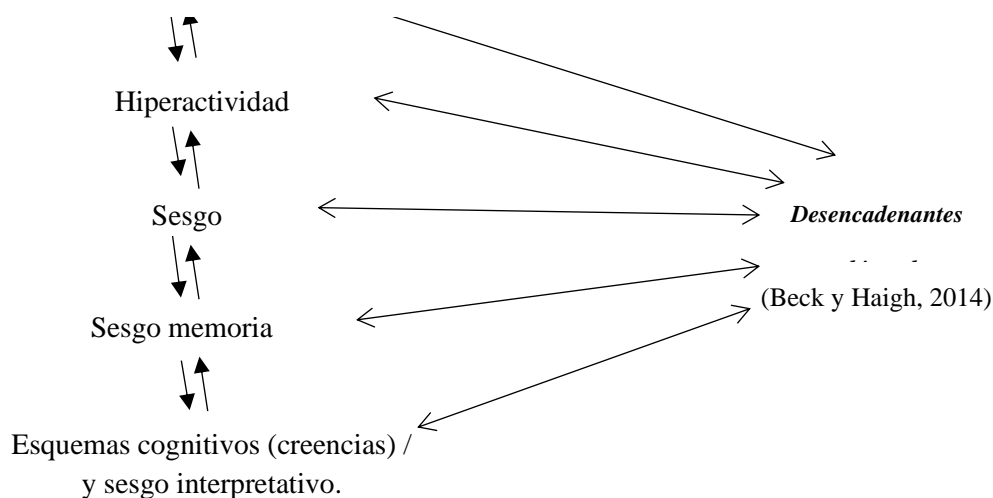
enajenantes de la posibilidad sino para ser respetuosos con la realidad y sus circunstancias, ya que como dijo Bruner

Quitar de en medio las restricciones biológicas sobre el funcionamiento humano es cometer un exceso de arrogancia, despreciar el poder de la cultura para conformar la mente humana y abandonar nuestros esfuerzos por poner ese poder bajo control humano es cometer suicidio moral. Una psicología bien forjada nos puede ayudar a evitar estos dos desastres (1997 como se citó en Colombo, 2008).

Lo anterior expresado en el esquema de Beck, da razón a la influencia de cada uno de los ámbitos sin pretender ingenuamente desconsiderar ni la realidad tácita de la neurofisiología del sesgo que refleja el estímulo emocionalmente relevante (Beck et al., 2014), los inputs ambientales negativos con influencia en los sesgos atencional reforzadas con experiencias negativas, se va consolidando en una percepción sesgada almacenada en la memoria, fortaleciendo el esquema cognitivo e incorporándose a las creencias sesgadas, donde los eventos adversos y las experiencias estresantes siguen configurando el trastorno (Beck et al., 2014 p.7).

Gráfica 3.

Modelo Cognitivo Genérico de Beck.



Nota: Beck y Haigh, en su estudio sobre la depresión expresan los desencadenantes ambientales reforzadores tal como se observa en la gráfica.

El nivel biofisiológico, tal como lo expone el biólogo celular Bruce Lipton (2007), el llamado “Biólogo del pensamiento y de las creencias” afirma luego de sus estudios clínicos que los genes no lo controlan todo, es el ambiente, el ser humano es el que controla, dependiendo de cómo lee el ambiente, de cómo su mente lo percibe. Estamos en un punto de la historia en que hemos de elegir ser soberanos o permanecer dependientes. No estamos limitados por nuestros genes sino por nuestra percepción y nuestras creencias (Artiola, 2022).

Lenguaje y Personalidad

El Factorial léxico consideran que el lenguaje recoge todos los términos relativos a diferencias individuales en personalidad, y que son términos que deben factorializarse para encontrar las dimensiones básicas. Sobre ellos se realizan pruebas como el Modelo de los 16 factores de Cattell y el Modelo de los Cinco Factores que son escala para evaluar la personalidad y trastornos de la personalidad. (Corrales, 2010) Nótese cómo el medio constituye un gran valor sobre la potencialización de un pensamiento cuyo resultado de la asimilación y ajuste facilite también una vida sana, saludable, placentera, el pensamiento o los procesos cognoscitivos tanto a nivel biológico como capacidad y constructivos como asimilación de esa realidad, ponen en la mitad al sujeto y su personalidad, según se acaba de mencionar, la personalidad es posible categorizarla según los rasgos, y Costa y McCrae, propone el Modelo de los Cinco Grandes Factores, estos fueron tomados en un estudio en Argentina y cuyos resultados reflejan mayor tendencia de negatividad, rumiación, reevaluación, desajuste y pensamientos como emociones negativas en las personas con rasgos de Neuroticismo (recordemos que a mayor puntuación den, el factor se señalará como resultado una patología) por el contrario, con personas con rasgos de Extraversión suele ser mayor la experimentación y expresión de emociones positivas, igualmente mayor cordialidad, gregarismo, asertividad,

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 53.

búsqueda de emociones y emociones positivas; en los rasgos de amabilidad y responsabilidad describen que “presentaron asociaciones con las dimensiones de regulación emocional, aunque las mismas fueron bajas e inversas” (Valle et al., 2020 p. 9) y en los resultados la Apertura a la Experiencia no arrojó a la investigación un mayor aporte, aunque se esperaba que pudieran poseer mayor claridad al reconocer, nombrar y gestionar sus emociones tal como lo expresaron Valle y sus compañeros (2020).

Por último y como cierre de este capítulo se mencionan algunos trastornos del pensamiento (fruto de procesos cognoscitivos básicos o superiores), téngase en cuenta que todos no son en sí mismos por mencionarlos causa de diagnóstico patológico, pero sí se ha de prestar atención con su utilización como síntoma de algo tal vez a trabajar con más profundidad o que no permite el florecimiento de la vida feliz y saludable de la persona que lo emplea, son términos que se deben de tener en cuenta en relación al pensamiento: alucinógeno, alucinación: visual, táctil, somática, olfativa, gustativa, auditiva; automatismo, autoobservación, autosugestión, aprendizaje latente, altruismo, contenido manifiesto, delirium Tremens, delusión, disociación, efecto de Halo, incoherencia, inhibición, intelectuación, fantasía, formación reactiva, identificación proyectiva, idea delirante, idealización, mecanismos de defensa, obsesión, pensamiento mágico, polarización, prejuicio, proyección, onirismo, psicosis, represión, Rapport, simbolización, trastorno psicótico, victimización. Estas palabras entre otros términos son parte de sustrato teórico y profesional en salud mental con clave en el pensamiento.

Psicología Humanista- Los Valores -Inteligencia Emocional

Lupano y Castro (2010) exponen como hito histórico, la Segunda Guerra Mundial y el cómo el psicólogo hasta entonces se orientaba bajo el modelo biomédico es decir, con una psicología centrada en la enfermedad, el sufrimiento, la patología, por tanto con la

preocupación en la enfermedad y la cura; posterior a este momento se logra movilizar el quehacer del psicólogo con posturas más integradoras de corte humanista y bajo el enfoque Salugénico donde se consideran importante las bases de trabajos de autores como “Allport (1958) [...] Rogers (1951, 1961), Maslow (1954, 1968), Jahoda (1958), Erikson (1963, 1982), Vaillant (1977), Deci y Ryan (1985), y Ryff y Singer (1996)” (Lupano y Castro, 2010 p.2) y con temas desarrollados por ejemplo: apego, Inteligencia Emocional, optimismo, conductas prosociales, valores humanos, creatividad (Castro, 2009 como se citó en Lupano y Castro, 2010), “mente sana” James (1842-1910 p. 2); Rogers con el “desarrollo pleno de la persona”, “personas sanas y autorrealización” Maslow tal como cita Casullo (2000 como se citó en Mariñelarena-Dondena, 2012 p.4).

Psicología Humanista

En general la Psicología Humanista como corriente y psicoterapia, sitúa al hombre, la humanidad, la naturaleza y el universo como un todo armónico, coherente y perfecto, en dimensión integral que incluye las áreas de lo intelectual, emocional, corporal y espiritual cuyo fin es el *ser* real, no la suma de las partes. Su tarea a nivel de salud no es exclusivamente eliminar el síntoma, sino abordarlo con significado, la perspectiva de enfermedad se da en la dimensión de la crisis y ésta como parte de crecimiento y fluctuación del dinamismo humano cuyo logro integrador es la vida feliz (Consuegra, 2010).

Los aportes conceptuales de autores como James, Rogers y Maslow dan cuenta del espíritu y claridad de lo que hoy se conoce como psicología positiva, esto hace coincidir a varios autores contemporáneos al poner en duda la real novedad de la psicología positiva (Pérez-Álvarez, 2013). “Sin embargo, hay que destacar que la Psicología Humanista era especulativa y no tenía herramientas empíricas ni protocolos de tratamiento, ni investigaciones que avalaran estas cuestiones” (Martín Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 7), de allí que

Peterson y Seligman aclaran que “los humanistas fueron escépticos acerca del método científico, por el contrario, la psicología positiva entiende que tanto la fortaleza como la debilidad son auténticamente humanas y susceptibles a la comprensión científica” (2004 como se citó en Mesurado, 2017, 4)

Los Valores

El concepto de valor en sentido humanista es aquello que representa al hombre como tal y sin el cual perdería su humanidad o parte de ésta, la práctica del valor desarrolla la humanidad de la persona, el contravalor lo despoja de esa cualidad. Socioeducativamente un valor es un referente, pauta o abstracción que orienta el comportamiento humano hacia la transformación social y la realización de la persona desde el desarrollo de su conciencia hasta el sentido de la belleza y lo trascendental; la formación del hombre ha de incluir el asimilar lo cambiante del medio, dejando claro que el valor humano depende en lo fundamental del medio social ya que afecta el bienestar emocional y la estabilidad social (Estrada, 2010).

¿Qué son los valores? El filósofo y fenomenólogo Max Scheler (2001)

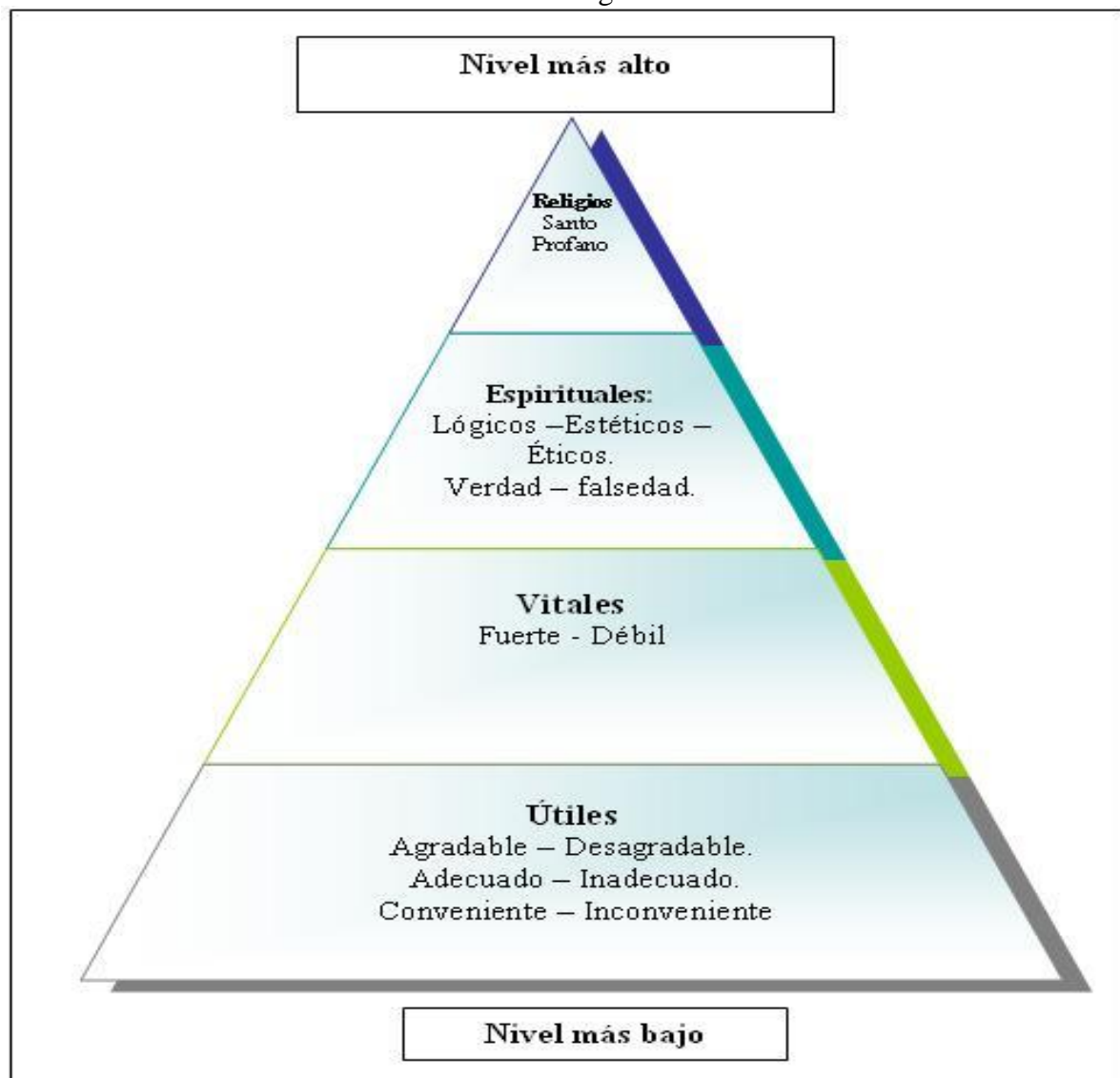
asume algunas de las teorías de Kant. Comienza rechazando, al igual que él, toda moral de los bienes y los fines excluye la existencia de un bien supremo o fin último. El Valor Moral de la Voluntad dependería de la experiencia histórica (como se citó en Rondoy, 2019 p.35)

Scheler se opone al subjetivismo de los valores, es decir considera que los valores poseen independencia e inmutabilidad dice “los valores no cambian. Por otra parte, son absolutos; no están condicionados por ningún hecho, cualquiera sea su naturaleza, histórica, social, biológica o puramente individual. Sólo nuestro conocimiento de los valores es relativo, no los valores mismos” (Patiño, 1994) como ejemplo de ello pone que el hecho de ser engañado no implica que el valor de la amistad en sí sea afectado; este mismo autor expone que la percepción del valor se da por intuición emocional enmarcada en la capacidad a priori de

reconocer el bien y el mal; las acciones que llevan a la ejecución de un valor corresponde en el hombre una “preferencia”, no una elección que resulta ser más un juicio axiológico, afirma Scheler que “todos preferimos la salud aunque en ocasiones elegimos acciones incongruentes con tal preferencia (fumamos, bebemos, etc.)” (Patiño, 1994).

La clasificación de los valores según Scheler se expresa en la Gráfica 4.

Gráfica 4. Clasificación de los valores según Max Scheler.



<http://elfilosofosinfilosofia.blogspot.com/2011/03/html>

Se puede denotar que “los valores morales no son una categoría de valores porque no poseen portadores, son valores puros. Su realización es más bien indirecta. Se verifica en la

realización de los otros valores según su polaridad y jerarquía objetiva” (Zabala, 6 de marzo de 2011).

Es importante hablar de los valores dentro de la Psicología Positiva desde una perspectiva tanto histórica como objetiva y de validación universal ya que corresponde en sí al deseo de Seligman de categorizar dichos valores y virtudes como Fortalezas de Carácter “Las fortalezas del carácter son rasgos positivos que se reflejan a nivel cognitivo, emocional y conductual” (Park, Peterson, y Seligman, 2004 como se citó en Ros-Morente, 2018 p.1) son en realidad entonces, una síntesis de los que se ha expresado hasta ahora desde la importancia de las emociones y pensamiento a nivel funcional y social, pero también de Yo y la necesidad de ser explorado y reconocido como fuente de salud, es decir las virtudes y las fortalezas a su vez se convierten en instrumentos de conocimiento personal y herramientas de felicidad y bienestar dentro de un contexto con sentido tal como queda expresado en el Modelo VIA (*Values in Action Institute*) del cual se tratará más adelante.

Inteligencia Emocional

Hablar de emociones a nivel de regulación la dirección fundamental es la teoría de Daniel Goleman y la Inteligencia emocional, desde donde se cita en seguida en su libro “La inteligencia emocional” la importancia de ésta incluso en prevalencia al cociente intelectual dejando también en claro que “no son conceptos opuestos sino más bien distintos” (Goleman, 1996, p. 65).

Goleman (1996) y la inteligencia emocional habla de las emociones como

“impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra *emoción es motere*, el verbo latino “mover”, además del prefijo “e”, que implica “alejarse”, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar” (p.24)

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 58.

En su clave Aristotélica Goleman no duda citar el “conócete a ti mismo” (p. 67) reconociendo que “el comienzo fisiológico de la emoción ocurre típicamente antes de que una persona conozca conscientemente el sentimiento mismo” (p. 76) y que en este estado de umbral inconsciente se puede actuar durante mucho tiempo sin reconocimiento consciente y hasta que la “reacción pasa a ser consciente -una vez que se registra en la corteza-, la persona puede volver a evaluar las cosas, decidir” (p.77) minimizar el sentimiento y transformar la acción. Es lo que el mismo autor denomina la armonía entre la emoción y pensamiento donde se realiza la conexión, la batalla y los acuerdos cooperativos alcanzados entre la cabeza y corazón y esto se da gracias a la estructura cerebral donde las estructuras límbicas relacionadas entre la amígdala y la neocorteza (p. 35 -49).

Goleman, cita dentro de sus Capítulos: hay momentos donde “la cognición no es suficiente” (p. 60), que el “esclavo de sus pasiones” (p.78) necesita ser gerente emocional (p. 44), donde debe de existir armonía entre sentimientos y pensamientos positivos (p. 47, 112). Expone además, como ideología improductiva “la noción de que la gente puede curarse sola, incluso de la enfermedad más dañina simplemente haciendo lo posible para sentirse feliz o pensando de forma positiva, o que de cierto modo son culpables de haber atraído la enfermedad” (p. 198-199); Goleman pretende aclarar y hacer confluir dichos malentendidos de forma científica, exponiendo la mente del cuerpo: cómo las emociones influyen en la salud ya que el sistema inmunológico igual que el cerebro aprenden -como lo descubrió el psicólogo Robert Ader (1974)- “las sendas biológicas que hacen que la mente, las emociones y el cuerpo no están separados sino íntimamente interrelaciones” (p. 199), quedando claro que las emociones negativas por estadística y datos clínicos, representan gastos médicos altos como en la depresión, y por el contrario hay beneficios médicos los sentimientos positivos, hay un precio para el pesimismo y ventajas para el optimismo, que incluye el tener un grupo de

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 59.

amigos ya que hay poseen un valor métrico las relaciones “la calidad de las relaciones, además de su número, parece clave para evitar el estrés” (p. 214)

Dentro de sus apuntes Goleman hace notar la notable influencia social desde la empatía (C. 7 p. 123), reflejada en la esperanza, en el optimismo (p.114), en la experiencia de Flujo (neurona de la excelencia) (p.117) se incluyen la importancia de la institucionalización de dicha realidad con la alfabetización emocional como prevención desde la escuela (p.318) y para la consolidación del carácter, moral y las artes de la democracia (p. 328).

Parece que sobra subrayar que en todo momento y en especial desde el sentido cada uno de estos planteamientos están en consonancia con los planteamientos de Seligma y sus colaboradores; aunque notablemente Goleman está ubicado en el modelo métrico no deja de proponer “hacia una medicina que se preocupa” incluyendo las emociones para ayudar a la gente a manejar sus sentimientos donde el médico y la enfermera ofrezcan alivio y consuelo al paciente desde el cuidado emocional “debido a que la forma en que se práctica la medicina es un punto ciego para la medicina” (Goleman p. 219)

Las emociones positivas desde la Psicología Positiva son consideradas como aquellas que “ensanchan y construyen los repertorios psicológicos, sociales y conductuales de las personas. Aunque las emociones, tanto negativas como positivas, desempeñan papeles importantes en nuestras vidas, tienen funciones diferentes” (Park et al., 2013 p.3) Park et al., expresan además que

“las emociones positivas están relacionadas con la capacidad de recuperación ante la adversidad [...] Si bien las emociones negativas contribuyen a nuestra supervivencia y seguridad, las emociones positivas contribuyen a la resiliencia y prosperidad [...] Por otro lado, mantener buenas relaciones con los demás, involucrarse en lo que uno hace, tener sentido y propósito vitales, sentirse competente utilizando las capacidades y talentos personales, ser capaz de encontrar humor en la vida cotidiana,

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 60.

saborear las cosas buenas, liberarse de los rencores, sentirse agradecido y expresar gratitud construye la felicidad (2013 p.3).

Para terminar este segundo Capítulo es necesario nuevamente el reconocimiento de la amplitud de sentido de la Psicología Positiva dentro de la misma psicología desde sus inicios hasta los elementos neuro- transpersonales y sociales del hecho de una realidad que es sí misma condicionales para el hombre donde se incluye lo fisiológico desde William James hasta Bruce Lipton, también el sentido social (cultura, axiología), de percepción (conciencia de la realidad, memoria, motivación, emoción) y cognitivo (como táctica pero también como modo de análisis psicoanalítico o humanista) de la realidad que no deja de estar en pautado en cierto sentido, pero que no niega, las condiciones básicas de las personas para construir sociedades e individuos con pensamientos y vidas positivas, al contrario estás posibilidades aun, romper tras -históricamente barreras a través del realismo – posibilidad y sentido, ya que esto se presenta como “la necesidad de abordar y analizar un ámbito relegado por la ciencia y que; sin embargo, es condición de ella misma y de todo conocimiento: la vida activa de construcción de sentido que realiza la subjetividad humana” como lo plantearía en su tiempo Husserl (2008 como se citó en Fuster, 2019 p. 3).

En búsqueda de aquella relación de sentido los siguientes Capítulos pretenden abordar directamente los conceptos fundamentales de la Psicología Positiva que posteriormente nos llevara a ver tanto los países de Latinoamérica y cómo han procurado con mayor o menor evidencia abordar la dinámica preexistente en el modelo salugénico propuesto por Seligman y sus colaboradores, y el cómo esto toma sentido en la asimilación y fortalecimiento de las virtudes de las fortalezas del perdón y la gratitud.

Comienzo de la Psicología Positiva hasta su Momento Actual en Latinoamérica

Hablar del término y uso de la Psicología Positiva trae consigo tanto una historia reciente, desde aquel discurso de apertura de Martín Seligman como presidente de la American Psychological Association en 1998, quien expone su apuesta por una Psicología Positiva estudiando y fortaleciendo cualidades por medio de intervenciones basadas en evidencias empíricas (Seligman, et al., 2005 como se citó en Mariñelarena-Dondena, 2011); tras dicho discurso hay una historia aun en expansión (Pureza, et al., 2012 como se citó en Park et. al., 2013) que llega hasta hoy con proliferación de investigaciones tanto correlacionales como longitudinales, también existen posturas más críticas donde incluso algunos autores prevén para la Psicología Positiva poca subsistencia (Lupano y Castro, 2010; Mariñelarena-Dondena, 2011).

El término de Psicología Positiva es acuñado en un primer momento a Maslow dentro de su teoría sobre motivaciones y personalidad (1954 como se citó en Mesurado, 2017), luego lo usará Seligman en 1990 como un enfoque teórico en la comprensión del ser humano considerado desde sus capacidades, fortalezas y el florecimiento de estas tanto para curar y reparar como para identificar, comprender y promover las condiciones de bienestar en busca de que las personas tengan una vida más feliz y productiva. (Tozzi, et al., 2015)

Luego de aquel discurso de Seligman en 1998, éste es considerado el precursor de este movimiento junto con su grupo de colaboradores y numerosas publicaciones; por mencionar algunas obras,

Seligman con su compañero húngaro Mihaly Csikszentmihalyi publican el artículo en la revista *American Psychologist* titulado “*Positive Psychology: An Introduction*” (2000 como citó Mesurado, 2017, p.1) y en el 2002 “*Auténtica felicidad*”;

Emmons y McCullough sobre “*Gratitud*” (2003) (Lupano y Castro, 2011).

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 62.

Peterson y Seligman además de crear en el año 2001 el Instituto VIA (*Values in Action Institute*), con el objetivo de avanzar en la ciencia y en la práctica del carácter y de llenar el mundo de mayor virtud (Mesurado, 2017, p. 5),

en 2006 la obra “*Character Strength and virtues: a Handbook and Classification*” donde se exponen los rasgos positivos, la clasificación de las virtudes con sus fortalezas; por último, se nombra *The Journal of Positive Psychology*, de *Routledge Taylor & Francis Group* (Linley, Joseph, Harrington y Wood 2006, p. 4 como se citó en Mesurado, 2017, p. 2).

También editoriales como *Springer* desarrollaron una serie de colecciones sobre *Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* dirigidas por la profesora Antonella Delle Fave, donde ésta incluyó importantes estudios desarrollados en Latinoamérica (Castro Solano 2014), Sudáfrica (Wissing 2013) y Asia (Morandi y Narayanan Nambi, 2013) (Mesurado, 2017, p. 2)

Acompañado a las anteriores y otras numerosas publicaciones más, se encuentra la consolidación del primer *Positive Psychology Center en la Universidad de Pensilvania* (sitio Web página principal: <https://ppc.sas.upenn.edu/>) que pone a disposición variedad de Test de autoaplicación sobre Psicología Positiva, que es a su vez en sí mismo instrumento de evaluación según la frecuencia, resultados y lugares de uso (Sitio Web cuestionarios: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>).

Lo Específico de la Psicología Positiva

Enfoque Salugénico

El enfoque sobre el que se desarrolla la psicología positiva es un enfoque salugénico el cual se basa en “las cualidades positivas que todos los seres humanos poseen y cómo potenciarlas por medio de intervención basada en evidencia empírica” (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005 como se citó en Mariñelarena-Dondena, 2011), el mismo Seligman expresa en una entrevista que su primer movimiento interior en relación a este nuevo modo de abordar la

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 63.

Psicología, hasta entonces para él experimental, era para su conciencia decirse << “Seligman, al menos estás empezando a hacer las preguntas correctas”. Y eso cambió mi vida, en realidad. Entonces es lo que me movió de ser psicólogo experimental a psicólogo clínico, de investigador experimental a investigador longitudinal y de animales a humanos>> (Seligman, 2021)

Es en Argentina M. Matina Casullo (2000) quien da la connotación de nuevo paradigma a la psicología salugénica o positiva con un enfoque de reflexión teórica y metodológica (Mariñelarena-Dondena, 2012 p. 4) y agrega la misma autora años más tarde que "la orientación salugénica focaliza el estudio de los orígenes de la salud; plantea como pregunta clave por qué un sujeto se sitúa en el extremo positivo del *continuum* salud/enfermedad" (Mariñelarena-Dondena, 2014 p. 9).

Dicha perspectiva de salud y enfermedad también es el resultado de miradas tanto subjetivas como intersubjetiva de la salud y la enfermedad, según Casullo (2007) “el síntoma [...] es interpretado por el sujeto que lo vivencia en términos de síntoma; ello va a depender tanto de factores individuales como sociales.” (p. 11) también afirma que la cultura y sus subsistemas conformados influyen en dicha interpretación en “por lo menos tres niveles de análisis (Angel y Thoits, 1987): 1) las creencias populares, 2) las prácticas terapéuticas autóctonas o alternativas, 3) la tecnología médica moderna.” Forjan así un modo específico de entender tanto la salud como la enfermedad, y no siempre está en concordancia ya que “numerosos estudios constatan que hay una correspondencia imperfecta entre la conceptualización clínica de una patología y la experiencia fenomenológica de padecerla” (Pennebaker, 1982 como se citó en Casullo, 2007 p. 11) Dicha identidad cultural también es justificada en perspectiva psicológica al señalar tanto la actitud positiva ante la vida como mentalidad sana o la psicología del *self* de William James (1902) quien se preguntaba

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 64.

cuál era la razón por la cual algunas personas parecen felices todo el tiempo, aun cuando enfrentan adversidad, mientras que otras ante las mismas adversidades sienten tristeza o melancolía y carecen de propósito en sus vidas. James sostiene que hay dos tipos de visiones del universo una es la “mente sana” y otra el “alma enferma”. La mente sana se caracteriza por la alegría, el optimismo y una incapacidad para sentir el mal. Esto puede darse de manera voluntaria (resaltan lo bueno e ignoran lo malo) o bien de modo involuntario (se sienten felices y positivos sin ningún pre-pensamiento o evaluación intelectual, llegando James a decir que en muchas personas su felicidad es congénita). (Mesurado, 2017, p. 2)

En la teoría de Carl Rogers el concepto de plenitud o autorrealización lo expresa como

“persona plenamente funcional o persona de funcionamiento completo, esta noción fue desarrollada en su libro *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Rogers afirmó que en la naturaleza humana está presente la tendencia de autorrealización. La autorrealización sería “el impulso que se aprecia en todas las formas de vida orgánica y humana: expandirse, extenderse, adquirir autonomía, desarrollarse, madurar; y es la tendencia a expresar y activar todas las capacidades del organismo, en la medida en que enriquezca al organismo o al self” (Rogers 1961, 35 como se citó en Mesurado, 2017 p.3)

Según Maslow las personas autorrealizadas no son perfectas, se pueden mostrar orgullosas –debido a sus logros–, “distraídos o descorteses por la concentración que muestran en el trabajo, pueden ser también personas aburridas o irritadas. Desde este punto de vista la autorrealización no implica perfección sino un nivel superior de funcionamiento” (Mesurado, 2017 p.3), se reconoce como experiencia cumbre los “momentos de extrema felicidad y

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 65.

plenitud (Maslow 2007) [...] La persona se siente completa, aliviada, autosuficiente y parte del mundo, se siente parte de la verdad y de la justicia.” (Mesurado, 2017, p. 3)

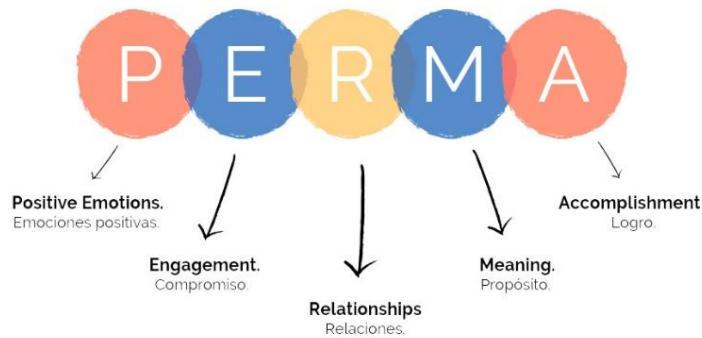
La psicología positiva desde su aspecto salugénico es reconocida como una ciencia psicológica comprometida permanentemente con el cambio social y el bienestar humano (Scorsolini-Comin et al., 2013, p. 2). Mariñelarena-Dondena (2012) indica que “Uno de los principales aportes de la Psicología Positiva hasta la fecha ha sido consolidar el interés por los aspectos positivos del psiquismo, difundiéndolos tanto dentro de la comunidad científica como a nivel de la sociedad en general” y el segundo “en nuclear las investigaciones y corrientes previas vinculadas con el bienestar psíquico (Gancedo, 2008b; Linley, Joseph, Harrington y Wood, 2006)” (Mariñelarena-Dondena, 2012 p.5).

A continuación, se presentan los diferentes conceptos dentro de la disciplina según la finalidad de la Psicología Positiva de incrementar la felicidad con una vida saludable, productiva y significativa identificando y comprendiendo las cualidades y virtudes humanas (Sanyder y López, 2009, p. 17 como se citó en Mariñelarena-Dondena, 2011 p. 2; Park y Peterson, 2009 como citó Park et al., 2013). Dicha perspectiva positiva incluye tanto “la experiencia subjetiva positiva, los rasgos individuales positivos y las instituciones positivas promete mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías que surgen cuando la vida es estéril y sin sentido (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Modelo PERMA

Gráfica 4.

Descripción del Acróstico del Modelo PERMA.



<https://www.iepp.es/modelo-perma/>

Las Líneas de acción propuestas por Seligman (2004) para la consecución de la felicidad autentica usando la nueva Psicología Positiva para la realización permanente, considera cuatro pilares fundamentalmente:

Experiencia subjetiva positiva, basadas en experiencias de felicidad, plenitud, fluir; luego se tienen en cuenta los *rasgos individuales positivos* donde encontramos las fortalezas del carácter, talentos, intereses y valores; en un tercer momento están las *relaciones interpersonales positivas* que incluye amistad, pareja, compañeros; y por ultimo las *instituciones positivas* aquellas que fortalecen al interior de la familia y la comunidad, también la democracia, la libertad (Park et al., 2013 y Tozzi, et al., 2015).

El modelo PERMA configura cada uno de estos elementos y los integra de la siguiente manera.

El primero es P, incluyen las *emociones positivas*, el mismo Seligman aclara “El primero es P, emoción positiva, ser feliz, sentirse bien, alto bienestar subjetivo” (2021). Involucra experiencias de optimismo, gratitud por el pasado, satisfacción por el presente y

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 67.

esperanza en el futuro. El Instituto Europeo de Psicología Positiva -IEPP (2022) hace énfasis en el modo de elección donde el enfoque es el bienestar y “no a costa del intercambio o transposición con las negativas [emociones], sino como herramienta para lidiar con ellas” (Castro, 2022). Para Mesurado este modelo parte de la perspectiva del libro “Florecer” (“*Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*” donde Seligman describe que “Las emociones positivas engloban los sentimientos hedónicos tales como la felicidad, el placer y el confort. Las emociones positivas para Seligman (2011) serían los marcadores de la vida floreciente.” (2017 p. 8)

El segundo es E, el compromiso, descrito por el Instituto Europeo de Psicología Positiva IEPP es visto de forma subjetiva como “una especie de pacto o de acuerdo con nosotros mismos y con nuestras fortalezas, a fin de alcanzar una sintonía entre ambos que nos sitúe en un estado de armonía, de afinidad, de flujo de conciencia” (Castro, 2022); y Mesurado (2014) expone aclarando más, que es

otro de los componentes de la vida floreciente que se refiere a la conexión psicológica (ej. estar interesado, comprometido y absorto) en una actividad particular, con una organización o con una causa. [...] definidos como estados de flujo (flow) o experiencia óptima (p. 8).

R, son las buenas relaciones. En palabras espontáneas y descriptivas de Seligman “la gente busca relaciones. No somos solo individuos, sino criaturas de colmena. Somos como las abejas, las avispas y las termitas. Queremos ser parte de algo” (2021). Aquí el sentido e importancia de la intersubjetividad, la red de apoyo y su innegable repercusión en la felicidad, el bienestar y la vida plena. “Por ello, fomentar este aspecto puede favorecer de forma sustancial nuestra felicidad. Así pues, este factor hace referencia a mejorar nuestras relaciones personales, lo que también implica la mejora de nuestras habilidades personales” (Castro, 2022)

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 68.

Carol Ryff (1989), propuso un modelo de funcionamiento positivo basado en el concepto de “bienestar psicológico que abarca dimensiones como la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito de vida, el dominio ambiental y las relaciones positivas con los demás, que involucran la capacidad para establecer una fuerte empatía, afecto e intimidad” (como se citó en Scorsolini-Comin et al., 2013, p. 3).

“Y eso lleva a M, que es el sentido de la vida, incluye el significado y el propósito, el aferrarse a algo en lo que crees que es más grande que tú, a lo que puedes pertenecer y servir. Eso es el significado” (Seligman, 2021). Casullo realiza en su Artículo sobre *Psicología y Cultura* una descripción de configuración de dicho proceso reconociendo como “mediante estos procesos (acciones, experiencias, valoraciones) el mundo real, los objetos y situaciones, adquieren un significado simbólico personal, simbolismo que puede ser ideacional o analógico” (2007 p. 4). Justificando que la cultura es una parte constitutiva del comportamiento del sujeto, donde las metas, satisfacción de estas o no, genera sentimientos enmarcado en la cultural que lo configura y ayuda a proporcionar sentido (Casullo 2007 p. 4). El Instituto Europeo de Psicología Positiva formula este propósito en una dimensión más trascendental así, “*Meaning and purpose*. Propósito y significado. Este factor se refiere a la búsqueda de la pertenencia a algo más grande que uno mismo. Comporta la idea de que el sentido de nuestra vida vaya más allá de nosotros mismos” (Castro, 2022).

Y la A, de logro, maestría y competencia finalmente. “Implica establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para sentirnos competentes fomentando nuestra propia autonomía” (Castro, 2022). Volviendo a las palabras de Casullo, los logros “Toda acción humana supone una experiencia emocional en la medida que origina dos clases de experiencias valorativas: a) la satisfacción por lograr una meta (o su contrario). b) sentimientos de competencia personal (o su contrario)” (p. 4).

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 69.

Entonces, los ingredientes de una vida positiva se reducen según el modelo PERMA en la cantidad de emociones positivas, en cuanto compromiso se invierte en las actividades, qué tan buenas son sus relaciones, cuánto sentido y significado tiene lo que es y lo que hace y cuánto logro tiene en la vida.

La Psicología Positiva “aborda las potencialidades y virtudes humanas, a diferencia de la Psicología tradicional, que, hasta finales de la década de 1990, priorizaba las cuestiones de curación y reparación de daños” (Tozzi et, al, 2015; Seligman, 2003, p.1 como se citó en Lupano y Castro, 2010), la forma de hacerlo es a través de las emociones positivas y el reconocimiento y fortalecimiento de 6 virtudes universales que incluyen en sí 24 fortalezas entre ellas el perdón y la gratitud, esto por medio de intervenciones basadas en evidencia empírica; la primera forma es reconocido como el modelo PERMA (Emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logro) y el Segundo VIA -*Values in Action Institute*/ Valores en Acción- (Peterson y Seligman, 2004; Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005) como se citó en Mariñelarena-Dondena (2012, p.5).

Modelo VIA (Values in Action Institute)

Luego de ubicar a la Psicología Positiva dentro del enfoque salugénico y el modelo PERMA como dos de las más importantes consideraciones a tener en cuenta, se ha de hablar del Instituto VIA (*Values in Action Institute*), creado en 2001 “con el objetivo de avanzar en la ciencia y en la práctica del carácter y de llenar el mundo de mayor virtud” (Mesurado, 2017 p.5) donde Seligman y Peterson desarrollaron “una clasificación de las fortalezas del carácter, temática que se convirtió en la columna vertebral de la psicología positiva” (Mesurado, 2017 p.5).

Belén Mesurado presenta esta temática con bastante precisión a dejar claro que en el 2004 “Peterson y Seligman desarrollaron la clasificación de las fortalezas del carácter en su obra *Character strengths and virtues: A handbook and classification* publicado por Oxford

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 70.

University Press” (2017, p.5), para su clasificación tomaron tanto de las “tradiciones religiosas y filosóficas [...] de China (Confucionismo y Taoísmo), de Asia del sur (Budismo e Hinduismo) y de Occidente (Filosofía Ateniense, Judaísmo, Cristianismo e Islamismo)” (Mesurado, 2017 p.5) temáticas de las cuales ya se habló anteriormente y se ha dejado en claro que su objetivo común es el bienestar del hombre, la subsistencia desde su ser y estar en el mundo desde la configuración de sus capacidades en medio de los retos y posibilidades del entorno. Por ello la misma autora sostiene que

“Dahlsgaard, Perterson y Seligman (2005) se plantearon dos objetivos en sus estudios, el primer objetivo fue hacer una búsqueda bibliográfica y una revisión de las virtudes cruciales para la prosperidad humana y el segundo, era estudiar si ese catálogo de virtudes enumerada por los primeros pensadores convergía y si esas virtudes eran valoradas a través de diferentes tradiciones y culturas” (p.5).

El estudio de sintetizar las virtudes universales sirvió para reconocer “similitudes a través de las culturas encontrando una convergencia histórica y cultural de 6 virtudes: el coraje, la justicia, la humanidad, la templanza, la sabiduría y la trascendencia” (Dahlsgaard, Perterson y Seligman 2005; Mesurado, 2017 p.5).

El tema de la virtud y las fortalezas se habían dejado de un lado del campo de la psicología científica por el sesgo de moral que lo mantenía esquematizado, por tanto fue necesario el cambio de léxico motivado de alguna manera por la psicología de la personalidad (Allport), incluyendo a todos en la dinámica del florecimiento, el desarrollo humano, que va más allá del hecho de ser sano o no mentalmente, sino que incluye el ser buena persona, al parecer y según Cosentino (2010) fue aquí donde cobró realce científico y práctico las ideas de Seligman y sus colaboradores.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 71.

Peterson y Seligman visibilizan que “así como existen manuales de clasificación de patologías, como por ejemplo el DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, de la *American Psychiatric Association*) o el ICD (*International Classification of Diseases de la World Health Organization*)”, se ha de contemplar en el uso práctico el texto *Character Strengths and Virtues* (Peterson y Seligman, 2004) sobre la clasificación *Values in Action Institute -VIA*, siendo este instrumento de valoración desde las virtudes y fortalezas para llevar al hombre a su mayor “florecimiento” que no tiene otro fin que su felicidad.

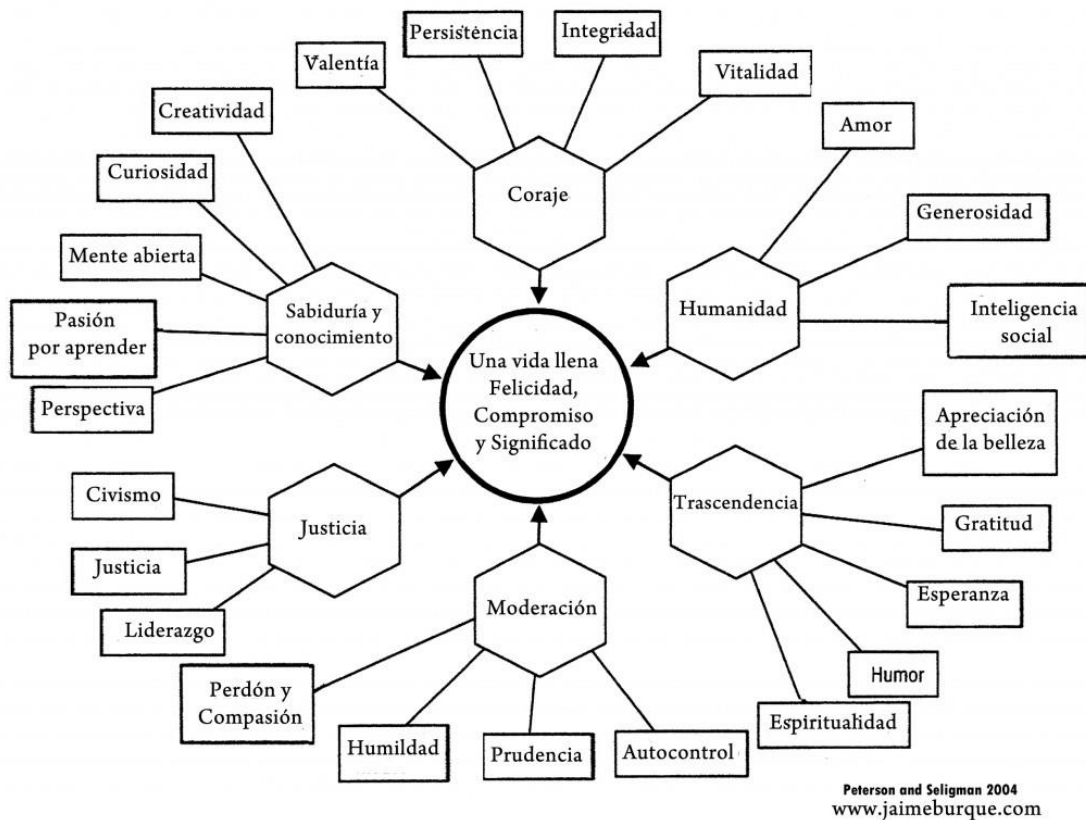
En la traducción al español del documento “*Fortalezas de Carácter. Manual de intervención*” donde se resalta la colaboración de Seligman en el proyecto, se reconoce que

En el año 2004 algo revolucionario sucedió en el campo de las ciencias sociales. Por primera vez en la historia nació un lenguaje transcultural común para describir las mejores cualidades en los seres humanos la clasificación *Values in Action Institute -VIA* de fortalezas y virtudes (Niemiec, 2019 p.19)

Dicho resultado está reflejado en las 6 virtudes universales y las 24 fortalezas de Carácter incluidas y distribuidas en ella (Ver figura 6).

Gráfica 6.

Clasificación de las 6 virtudes y 24 Fortalezas de Carácter según Seligman, 2004.



<https://jaimeburque.com/blog/24-fortalezas-psicologicas/>

Las fortalezas del carácter pueden ser definidas como rasgos positivos reflejados en pensamientos, sentimientos y conductas (Park, Peterson y Seligman, 2004 como se citó en Ros-Morente, 2018 p.1) Existen grados en las fortalezas del carácter y pueden ser medidas como las diferencias individuales (Park, Peterson y Seligman 2004; Peterson y Seligman 2004, Mesurado, 2017 p.5). Dentro del mismo *Values in Action Institute* -VIA se crea la posibilidad de evaluación y seguimiento del desarrollo de las Fortalezas ya que existe acceso a éste a través de la Web de los cuestionarios para la felicidad autentica abiertos desde los laboratorios de la Universidad de Pensilvania (<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/testcenter/>); epistemológicamente puede ser visto como el salto de Skinner y sus laboratorios de

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 73.

reforzamiento a trabajo cognitivo conductual de tres grades posturas psicológicas modernas, Niemiec lo describe así

Cuando Ellis, Beck y Seligman –los gigantes de la psicología cognitiva– revelaron los procesos mediante los que diferentes formas de pensamiento afectan las emociones y la conducta, proporcionaron a los profesionales, estrategias para modificar el pensamiento y, así, modificar emociones no deseadas y las conductas desadaptativas asociadas (2019 p.17).

En 2004 Martin Seligman identifica 24 fortalezas clasificadas bajo 6 grandes virtudes. Simultáneamente, confecciona un instrumento para medir estas fortalezas y diseña estrategias para desarrollarlas con el objetivo de aumentar el bienestar subjetivo y conseguir lo que denomina felicidad auténtica. Posteriormente, se evidencia que ciertas fortalezas como la gratitud, la esperanza, el entusiasmo, la curiosidad y el amor contribuyen a la plenitud en mayor medida que las otras (Morales y Quezada, 2017 p. 28).

Dicho planteamiento sigue teniendo auge en estudios por ejemplo como la investigación española sobre la “*Construcción del sí mismo y categorización de los significados personales de acuerdo con las fortalezas del carácter: estudio comparativo en pacientes con trastornos depresivos*” (Saúl et al., 2012) donde una de sus conclusiones en los pacientes clínicos en relación con sus fortalezas, aclara que “en relación a la categoría esperanza, optimismo y proyección hacia el futuro, las personas con depresión se sienten tristes, desesperanzadas, pesimistas y esta visión dista mucho de su ideal, que está emplazado en ser una persona optimista” (Saúl et al., 2012 p.10).

Incluso en pasos cualitativos y significativos en relación a la felicidad y el bienestar, asumiendo la primera como un reto personal desde cualquier circunstancia -no al margen de la circunstancia- y el segundo desde un carácter más clínico u oficial en relación al Estado y

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 74.

factores sociales, donde también se afirma que “el bienestar no está relacionado solo con el individuo, su promoción no depende exclusivamente de la esfera personal, enfatizando la necesidad de que otras instituciones y tomadores de decisiones (gobierno, partidos políticos, políticas públicas) contribuyan a promover el bienestar” y de la misma forma se aclara que “la felicidad auténtica, el patrón de medida es la satisfacción con la vida, y su objetivo es aumentarla” (Scorsolini-Comin et al., 2013 p.6).

Como se puede ver, tanto el modelo PERMA como el enfoque salugénico cobran aquí un sentido específico del modo de ver y entender la “Psicología Positiva propondrá focalizarse en las fortalezas humanas más que en su debilidad dado que diferentes investigaciones han mostrado que las fortalezas humanas (ej. el optimismo, la fe, las relaciones interpersonales, etc.) actúan como amortiguadores de la enfermedad mental” (Seligman y Csikszentmihalyi 2000, p 7 como se citó en Mesurado, 2017, p.1) además de dejar en claro que es un modelo congruente tanto como herramienta profesional así como de uso de autoayuda ya que tanto felicidad como bienestar se incluyen en el proceso de “tales características pueden ser desarrolladas y constantemente mejoradas a través de capacitaciones e intervenciones específicas, lo que hace del bienestar un constructo alcanzable y constantemente fomentado, frente a perspectivas deterministas” (Scorsolini-Comin et al., 2013 p.8).

Metodología

Método

Comprendiendo la metodología

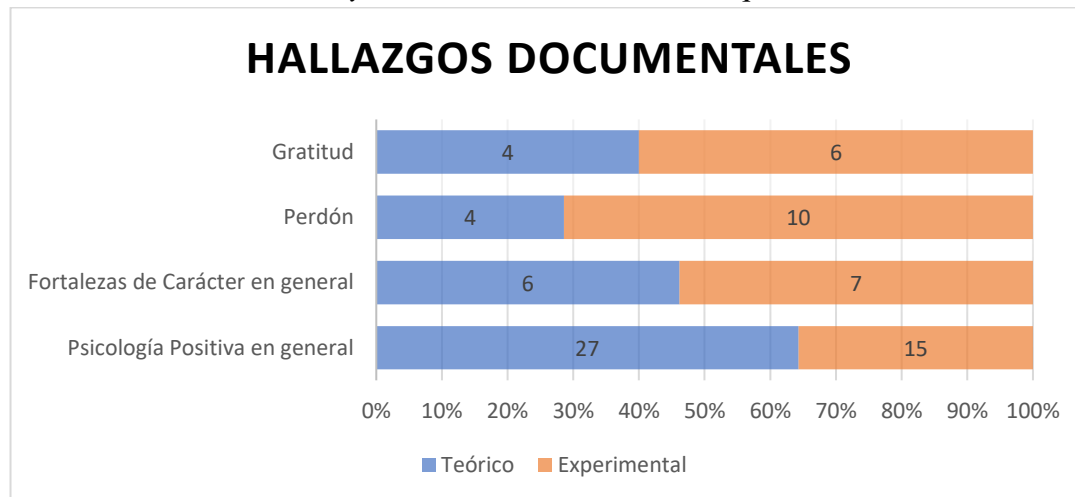
como un concepto global referido al estudio del Método (o de los métodos) desde un proceso sistemático en el cual se adquieren modos y formas de conocimiento; el Método es considerado como el camino para obtener un fin de manera ordenada, desde un conjunto de reglas. La sociología y psicología hacen referencia a lo plural; a diferentes métodos; se infiere que en filosofía se refiere el método al pensar, mientras que la sociología y la psicología lo diversifican en los métodos para pensar y para actuar" (Gordillo, 2007 p.5)

Para esta Monografía se desarrolla una investigación documental a través de una recolección de información en la WEB principalmente (buscadores: Google, Google Scholar, Base de datos de la Universidad Javeriana, Base de datos de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD y de otras Universidades; revistas como: *Psicodebate*, *Scielo*, *SPYCAP*) incluyendo contenido que responde directamente a los autores- pioneros del modo de ver y hacer psicología positiva, es decir Seligman y sus colaboradores. Luego para responder a un contexto preciso se resalta en la búsqueda los documentos -que es en sí misma la unidad de análisis- Artículos de revistas de psicología, tesis, investigaciones (análisis bibliográficos sistemáticos, monografías, trabajos teórico-críticos) y aplicaciones (intervención experimental, relaciones y aplicación de instrumentos) se priorizan los desarrollados en América Latina a nivel académico en Psicología Positiva en general y las Fortalezas de Carácter el perdón y la gratitud. En la **Gráfica 7**. se puede ver la clasificación de los textos consultados, fueron en total 79, siendo la Psicología Positiva con sus temas en general los más encontrados es decir

sobre bienestar, felicidad y sus aclaraciones teóricas, y sobre las fortalezas trabajadas a nivel teórico las menos abordadas en forma conjunta.

Gráfica 7.

Visualización de cantidad y temas encontrados en la búsqueda documental.



(Autoría propia)

Es de gran valor y significado el constatar que Perú es el país en que se ha abordado más el tema de la gratitud. En Argentina y Brasil existe una notoria apuesta teórica por fundamentar la Psicología Positiva. En los demás países, aunque si bien este no es un análisis cuantitativo, desde una postura propositiva si es posible el sugerir el desarrollar aún más los temas de las fortalezas en general e inclusive o de forma exclusiva los temas del perdón y la gratitud.

También valga aquí el mencionar que algunas de las páginas WEB oficiales o canales de YouTube relevantes para la investigación son el de la American Psychological Association (APA), el Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP) dicho instituto también tiene Delegación en Colombia, el Centro Latinoamericano de Psicología Positiva (CELAPPA), en Colombia la Universidad de Sinú a través de conferencias también ofrece en su canal de YouTube presentaciones de gran claridad de parte del mismo Seligman (“Presentación Martin

Seligman, Psicología Positiva, la ciencia de la felicidad” 2015) y gracias a su *Campaña del perdón* del pionero del perdón Robert Enright (“Perdonar es Sanar. Por Dr. Fred Luskin para la Campaña Uni-Sinú Perdona. Presentado por Andrea Ortega” 2021).

Técnica

Se construyó una matriz en Excel donde se recolectó la siguiente información: País, año, referencia APA, base de datos, tipo de documento, nombre del documento, autores, tema tratado, resumen, objetivo, tipo de investigación, participante (si era artículo), técnica, instrumentos utilizados, principales hallazgos, citas textuales, observaciones.

La Tabla que se presenta a continuación (Ver **Tabla 1**) expone los textos, artículos exclusivamente que se encontraron según el territorio.

Tabla 1.

Documentos según países latinoamericanos consultados.

Países y cantidad de documentos encontrados		
1	EE. UU	3
2	España	8
3	Argentina	16
4	Brasil	5
5	Colombia	12
6	Costa Rica	1
7	Perú	14
8	Paraguay	2
9	Ecuador	2
10	Panamá	2
11	México	5
12	Chile	4
13	Venezuela	1
14	Puerto Rico	1
15	otros	3
<i>Total</i>		79
<i>Latinoamérica</i>		68

Nota: Para un total de 79 documentos encontrados, se ubican entre Otros aquellos en los que no se encontró la fecha, o no eran artículos sino libro o manual. Restando los

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 78.

documentos de Estados Unidos, España y los que fueron escritos antes del 2010, en total serían 55 documentos (Autoría Propia).

Paradigma

Este trabajo está enfocado en construcción de un relato con sentido, recompilando los documentos tal como se expuso anteriormente, este reconstruir sentido pasa a través de diferentes contextos, formas de interpretar y deseos de aclarar, la compilación no pretende ser exhaustiva sino provocativa incentivando la necesidad de recoger para aclarar y posteriormente trascender. Una de las funciones del trabajo de investigación o “investigar investigando” a través de compilación es como cito Gómez et al. (2015)

los textos enfocados en la comprensión no buscan necesariamente recuperar el conocimiento acumulado. Sí revisan la literatura, en ocasiones bastante extensa, pero no exponen balances o inventarios puesto que sus objetivos están enfocados en la hermenéutica, la reflexión, la crítica y finalmente la comprensión (p.5)

Está aquí el paradigma, el hermenéutico para conocer sobre la Psicología Positiva, “la hermenéutica como elemento fundamental en la construcción de estados del arte, en tanto propone la comprensión y transformación del fenómeno desde los referentes más inmediatos, permitiendo enlazar la descripción, explicación y construcción teórica nueva desde esa comprensión” (Gómez, 2015 p. 7).

Comprender como el acto de hallar significado a través de los signos (material escrito), capaz de transformar la (mi) conciencia a la vez que con la escritura se (me) permite generar conciencia como fruto de este (mi) trabajo de conocer sobre la Psicología Positiva en Latinoamérica es decir es “remontar esa expresión externa hasta la intención significativa constitutiva del signo exteriorizada” (Ricoeur, traducido por Gonzales, 2013 p.3).

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 79.

Reconociendo que decir algo no es lo mismo en cualquier lugar, ya que el contexto es importante, si bien falta mucho por decir en América Latina sobre el perdón y la gratitud, no será igual el hecho de construir una compilación sobre el tema y lanzar la posta ante la ciencia del interpretar, es un “recuperar para trascender reflexivamente. Su interés primario es lograr la comprensión, y para ello se apoya en sus fases iniciales en inventarios y análisis bibliométricos [...] recuperar reflexivamente la producción, permitiendo cuestionar, criticar y construir, dando sentido a la información” (Gómez, 2015 p. 2015 p.6)

El “enfoque histórico hermenéutico para el estado del arte es una manera de reconstruir con rigor los desarrollos de otros y con ello aportar diversas interpretaciones que transforman y contribuyen al fenómeno estudiado” (Gómez, 2015 p.7).

Desarrollo de la Psicología Positiva en Algunos Países de Latinoamérica.

En reconocimiento a los esfuerzos desarrollados desde Latinoamérica, a continuación, se hace una breve alusión a la forma en que se ha abordado dentro de este contexto la psicología positiva, en especial en la consolidación académica formal y documentos propios de la disciplina, según se logre percibir a grandes rasgos en los insumos encontrados. No se pretende ingenuamente considerar este como una recopilación completa, ni tanto con el título *Latinoamérica*, ni tampoco una configuración exhaustiva de dicho desarrollo; pero sí se espera que evoque lo que ha sido el inicio del abordaje de la psicología positiva en estos países desde toda la amplia comprensión que se le pueden dar a sus temas a la que, además es aún reconocida como incipiente (Tozzi, et al., 2015; Mariñelarena-Dondena, 2012) sirviendo así para posteriores estudios.

Teniendo claro que “Las personas de culturas diferentes explican el comportamiento en formas distintas” (Miller y Bersoff, 1992; Morris y Pen, 1994; Si, Rethorst y Willimczik, 1995; Crittendon, 1996; Lee, Hallhan y Herzong, 1996 como se citó en Feldman y Cantú, 2002 p. 584) en América Latina es posible, y es un deber, buscar el modo propio de proceder según la vida propia de este continente.

La Sociedad Interamericana de Psicología (SIP, fundada en 1951) es la principal asociación científica y profesional de psicología de la región, y reúne a profesionales de Latinoamérica y Angloamérica, (Ardila, 1969) es decir cubre el continente americano, desde allí se podría justificar el abordaje inicial con la Psicología Positiva y Seligman en Estados Unidos, pero puntualizando un poco más, aquí se abordarán algunos países de Latino América específicamente -y siguiendo ubicados bajo el enfoque hermenéutico interpretativo- se puede hablar en que la característica propia de la Psicología en América es una psicología social y transcultural como se citó en la Universidad Nacional de Colombia por Rubén Ardila PhD. (2012) afirmando que

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 81.

A los psicólogos latinoamericanos les interesó orientar la investigación psicológica hacia problemas ligados al desarrollo social. El objetivo fue hacer una psicología socialmente relevante. Esto llevó al compromiso político, a la investigación-acción, al desarrollo de la psicología social comunitaria y finalmente a la psicología política. Ignacio Martín-Baró (1942-1989) es probablemente el más distinguido representante de este punto de vista. (p.33)

Entre otros aspectos la Psicología en Latinoamérica presenta gran acogida al enfoque psicoanalítico especialmente en Argentina, también hay una gran acogida al enfoque cognitivo dentro del área pedagógica y el análisis experimental de comportamiento; y recientemente se puede mencionar la relevancia de la psicología política en base a la psicología social de los 70 y la psicología comunitaria de los 80, todas ellas tienen importantes representantes y fuentes contextuales y repercusiones, pero aún falta un nuevo capítulo recién iniciado, con la Psicología Positiva.

Para comprender en líneas generales las perspectivas de una Psicología percibida, descrita y enseñada desde América Latina se puede revisar la propuesta desarrollada por la revista “El hacer y el pensar de la psicología con América Latina” que recoge desde 2016 experiencias de formación académica, curricular y aplicaciones de 16 países de Latinoamérica (Asociación Latinoamericana para la formación y la enseñanza de la Psicología -ALFEPSI) cuyo contenido en este primer Volumen en que se citan exclusivamente documentos académicos, solo en países como México y Colombia se tocan temas de aproximación a la psicología positiva incluyendo en su título el “Bienestar subjetivo” y “Habilidades sociales” dentro de sus 386 páginas, pudiendo concluirse que El hacer y el pensar de la psicología CON América Latina está pensada para seguir formando en psicopatología más que en el enfoque salugénico y esto ya que el perfil esperado del egresado responde a categorías como “respecto al perfil de egreso se realizó un análisis de disimilitudes de las siguientes categorías:

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 82.

Habilidades teórico conceptuales; habilidades clínicas, detección, evaluación y tratamiento; habilidades de investigación y enseñanza, y ética y compromiso social, siendo las categorías más afines (Asociación Latinoamericana para la formación y la enseñanza de la Psicología - ALFEPSI, 2016 p.57)

Autores como Arias Gallego (2016) o Andrés Cabeza, dan su visión general ante la Psicología Positiva en Latinoamérica, quedando claro que el panorama no es desesperanzador; el Dr. Andrés Cabezas (10 de agosto de 2015) evidencia en su escrito -el cual me permito citarlo por completo a continuación-, una síntesis, la cual nos ayudará como punto de partida para este recorrido contextual que luego será complementada.

En Latinoamérica y el Caribe se vienen realizando esfuerzos sistemáticos por el avance de la psicología positiva en contextos sociopolíticos específicos, citando como ejemplos investigaciones realizadas en Colombia sobre fortalezas humanas y resiliencia en desplazados forzosamente en Colombia, Fortalezas del Carácter en parejas de inmigrantes sudamericanos en Europa (Torres, 2015). En Venezuela se ha realizado una caracterización completa de las fortalezas de los venezolanos, como así también estudios que permiten comprender la situación de bienestar y esperanza de los ciudadanos producto de su condición sociopolítica actual (Garassini y Camilli, 2014). En Brasil los estudios son muy variados, proyectando líneas desde el estudio de la autocompasión, modelos de prevención primaria y secundaria en fortalecimiento humano (Portella, 2014) y Mindfulness en estudiantes, profesionales y población en general (Friary y Farag, 2013). En Perú se han realizado estudios descriptivos sobre felicidad (Alarcón, 2002; Alarcón, 2006), capacidad de perdón, el rol del psicólogo en la felicidad y sufrimiento humano, validación de instrumentos y avances sobre la gratitud en la salud mental (Caycho, 2012; Caycho 2015). También el doctor Yamamoto (2012) junto a su equipo de la PUCP lleva 10 años realizando

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 83.

investigaciones en felicidad desde un modelo Ad-Hoc, el cual contempla un enfoque émico, cuanti/cuali y biomarcadores, desarrollando un modelo de felicidad en el Perú muy llamativo.

Argentina avanza de manera potente y sistemática con los estudios dirigidos por el Dr. Castro Solano en cuanto a liderazgo y fortalezas humanas en civiles y militares, como así también estudios en calidad de vida (Tonón, 2014), capital psicológico (Omar, 2015), valores motivacionales y psicología transcultural (Zubieta, 2008), historia de la psicología positiva (Mariñelarena-Dondena, 2014), entre otros tantos. Desde Chile la propuesta es muy amplia también, realizándose estudios sobre optimismo disposicional y salud mental/ física (Vera-Villaruel y Gurrero, 2003; Vera-Villaruel, Córdova-Rubio & Celis-Atenas, 2009), autocompasión (Araya et al, 2014), valores motivacionales y bienestar subjetivo (Cabezas, 2015), bienestar psicológico, bienestar social y felicidad en adultos mayores del maule (Cabezas, 2015) felicidad organizacional (Fernández, 2011), confianza organizacional (Acosta, 2015) calidad de vida y bienestar (Moyano y Ramos 2007), psicología positiva aplicada al deporte (Moyano, 2014). Paraguay y Bolivia son los países que actualmente avanzan en su producción, pero de manera más lenta, no obstante, si se ha avanzado mucho en la actualización de intervenciones positivas y su relación con el Mindfulness y la ACT (Adorno, 2014).

Por otra parte, Castro Solano reconoce que “Muchos psicólogos latinos, ahora llamados “psicólogos positivos”, hacían anteriormente psicología positiva sin saberlo. Los estudios tenían como temática central los valores, la inteligencia emocional, la motivación, la creatividad y más recientemente el Flow y el bienestar psicológico...” (2012 p.3). Expone que los países con mayor número de publicaciones sobre el bienestar son: México, Chile, Brasil,

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 84.

Argentina (p.1); y finaliza considerando que aún falta mayor ajuste cultural de la Psicología Positiva a los contextos locales.

A continuación, y luego de una lectura sobre numerosos textos se expondrá a modo de cronología algunos momentos hitos de la Psicología Positiva en Latinoamérica.

Algunos Momentos Claves -a modo Cronológico-

- El término “Psicología Positiva” fue mencionado por primera vez por Maslow en 1954 (Tozzi et al., 2015 p.1; Mesurado, 2017 p.3)
- Fundamentos de la ética y el principio generalizado de la gratitud, que se publicó en 1962 bajo el sello editorial de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, en Perú (Arias, 2016 p.1).
- A fines de la década de 1990 [1998] que Martin Seligman, en Estados Unidos, legitima el uso de este término para denotar un enfoque teórico. (Tozzi et al., 2015)
- La psicología positiva en América Latina fue introducida por María Martina Casullo [En Argentina] de forma muy temprana. El primer artículo teórico publicado sobre una temática exclusivamente positiva en Latinoamérica fue en el año 2000 Psicología salugénica o positiva. (Castro, 2012 p.3; Mesurado, 2017 p.1).
- Año 2000 escrito monográfico de *American Psychologist*, reconocido como el momento inaugural de la Psicología Positiva, con la participación del peruano Reynaldo Alarcón (Arias Guzmán, 2014 p. 3)
- Estudios sobre gratitud y felicidad (2000, 2001, 2002, 2006, 2009a, 2009, 2014) de Reynaldo Alarcón en el Perú (Arias, 2016 p.1).
- En el mismo año [2000] la autora publica la creación de una escala para evaluar el bienestar psicológico (BIEPS) en adolescentes según el modelo de Ryff (Casullo y Castro Solano, 2000) como se citó en Castro (2012 p.3).

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 85.

- En el año 2001 se crea el Instituto VIA (*Values in Action Institute*), sin fines de lucro, con el objetivo de avanzar en la ciencia y en la práctica del carácter y de llenar el mundo de mayor virtud (Mesurado, 2017 p.5).
- “En el año 2002, se publica el primer estudio sobre el bienestar psicológico, bajo el título *El bienestar psicológico en Iberoamérica* (Casullo, 2002). Se trata de un libro editado en español que ilustra sobre los resultados de la evaluación del bienestar psicológico (modelo de Ryff) en Argentina, Perú, Cuba y España (Valencia)” (Castro, 2012 p.3).
- Peterson y Seligman (2004) concretan la clasificación de las 24 Fortalezas de carácter (Mesurado, 2017, p.5).
- El primer libro sobre Psicología Positiva escrito por autores brasileños se titula “Resiliencia y Psicología Positiva: interfaces del riesgo a la protección”, y consiste en una colección de diez artículos científicos escritos por 16 colaboradores entre 2004 y 2006 (Pureza, 2012 p. 2).
- Los estudios de María Casullo sobre el perdón, en la Argentina (Casullo, 2005; Casullo y Fernández-Liporace, 2005, Casullo, Morandi y Donati, 2005) como se citó en Arias (2016 p. 3).
- En la revista *Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology* dirigidas por la profesora Antonella Delle Fave, esta incluyó importantes estudios desarrollados en Latinoamérica (Mesurado, 2017)
- En Perú existe una gran aportación a la Psicología Positiva con Alarcón desde el 2006 y tras numerosos avances en escalas cuyo objetivo final es la felicidad. La Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006), la Escala de Optimismo Atributivo (Alarcón, 2013) y la Escala de Gratitud (Alarcón, 2014), además de haberse realizado análisis psicométricos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (Castilla, Caycho,

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 86.

Shimabukuro, Valdivia y Torres-Calderón, 2013), el Índice de esperanza de Herth (Castilla, Urritia, Shimabukuro y Caycho, 2014), la Escala de Felicidad de Lima (Arias, Caycho, Ventura, Maquera, Ramírez y Tamayo, 2016).

- “La Asociación Internacional de Psicología Positiva (IPPA) se crea en los Estados Unidos en el año 2007. En esa oportunidad solo tres países estaban representados en el *Board of Directors* (México, Argentina y España)” (Castro, 2012 p.4).
- Primer Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva (Buenos Aires, agosto de 2006).
- Los estudios sobre la espiritualidad y religiosidad de Margarita Quiceno y Stefano Vinaccia en Colombia (Arias, 2016 p.3)
- En el año 2008, muere María M. Casullo luego de proseguir con numerosos estudios en la Universidad en la ciudad de Buenos Aires. En ese mismo año en Argentina en Argentina se tiene el Centro de Psicología Positiva Aplicada que brinda diversos cursos de capacitación en psicología positiva, salud y bienestar subjetivo y mindfulness. (Arias, 2016)
- “En el año 2009 a instancias de su director ejecutivo (James Pawelski) se crea la Red iberoamericana de Psicología Positiva integrada por Argentina, México, Venezuela, Brasil, Uruguay y España” (Castro, 2012 p. 5).
- I Coloquio de Psicología Positiva en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón (UNIFÉ) en Perú.
- 2009 creación de la Sociedad Española de Psicología Positiva (Arias Guzmán, 2014 p. 4)
- La *American Psychological Association* -APA- incluye en su diccionario el término Psicología Positiva. (Arias Guzmán, 2014 p. 4)

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 87.

- La creación de la Asociación de Psicología Positiva de América Latina (APPAL) en 2010 (Tozzi et al., 2015)
- Conferencia Brasileña de Psicología Positiva en Río de Janeiro, 2011 (Pureza, 2012 p.2).
- En el 2010 se realizó la publicación del primer estudio científico sobre felicidad en Perú de Reinaldo Alarcón, también considerada como una de las primeras en América Latina (Arias Guzmán, 2014 p. 8)
- Según el estudio de Castro Solano (2012) que abarcó el periodo 2006-2011, encontró que Argentina es el país con mayor producción en psicología positiva con un 66.84%, seguido a Brasil con el 11.14%, Chile con el 4.77% y Perú con el 3.98% (Arias, 2016 p.3).
- Hace dos años [es decir en el año 2013] se funda la Centro Latinoamericano de Psicología Positiva Aplicada (CELAPPA) (Cabeza, 10 de agosto de 2015)
- “La Asociación Brasileña de Psicología Positiva – ABP+, fundada en 2013” (Tozzi, et al., 2015 p.2)
- “I Congreso Brasileño de Psicología Positiva, que tuvo lugar en octubre de 2014, en Porto Alegre, RS” (Tozzi et al., 2015 p.3)
- 23 de marzo del 2014, dentro del marco del I Simposio Latinoamericano de Psicología Positiva, se fundó la Red Latinoamericana de Psicología Aplicada (RELAPPA) (Arias, 2016 p.4)
- En Brasil se han investigado temas como la calidad de vida, la resiliencia, la satisfacción con la vida y el bienestar espiritual (Arias, 2016 p.3).
- 21 y 22 de octubre del 2015, se llevó a cabo el II Simposio Latinoamericano de Psicología Positiva (Arias, 2016 p.3)

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 88.

La Psicología de América Latina si bien de forma específica en cada país se puede ver un modo particular de abordar la Psicología Positiva, a nivel general no se registra una única dinámica de abordaje, esto puede ser por la ya mencionada falta de enfoque unificador de dicho estilo, sin embargo a continuación se darán algunas notas particulares abordadas desde estudios puntuales dentro del contexto; también, valga la aclaración, aún no se hace referencia exclusiva al tema del perdón y la gratitud por falta de material específico por región ante el tema.

Argentina

Si bien ya se han mencionado numerosos trabajos que representan el aporte de este país en cuanto al enfoque salugénico, es válido en este apartado recompilar la trascendencia de la Argentina en el aporte de la Psicología Positiva para América.

Principalmente desde Argentina se reconoce el aporte significativo de Martina Casullo (1980) con el concepto salugénico, ya que el trabajo de Casullo en psicología salugénica o positiva, constituye un punto de inflexión en la recepción y posterior desarrollo de la psicología positiva en la Argentina según aclara Marinela-Doneña (2014 p. 3). La perspectiva del trabajo realizado por Casullo ha estado acompañada, por títulos como “*El bienestar en Iberoamérica*” (2002), “*Prácticas de Psicología Positiva*” (2008), aunque si bien su punto de partida inicial fue el ayudar a la juventud estudiando la problemática del suicidio, su paso determinante a lo salugénico le significó una transformación propia de su campo psiquiátrico y el foco en la patología a la novedad de la búsqueda de lo positivo.

De los trabajos realizados por Casullo y que aportan a la comprensión de la ciencia de la salud mental saliendo “*De la epidemiología psiquiátrica a la psicología positiva*” (Mariñelarena-Dondena, 2014) al hablar de la “*Historia de la trayectoria científica de María Martina Casullo*”, de entrada, en el resumen que presenta se ven claras, primero la postura de prevención como paso a una proyección salugénica.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 89.

Mariñelarena-Dondena (2014) tiene claro que el aporte de Casullo se realiza desde una comprensión del contexto y la cultura, en virtud del momento actual que se vivía en Latinoamérica expresada como “*desarrollo desigual y conflictivo*”; resalta en la Argentina de 1983 un acercamiento al ámbito internacional con la American Psychological Association y la apertura o paso del modelo clínico psicoanalítico a una Psicología sistemática y cognitiva; hacia los años 90 se encuentran estudios paralelos en Estados Unidos con Seligman y en Argentina con Casullo, pensando en salud desde <<la existencia de “un nuevo paradigma de reflexión teórica y metodológica” (Casullo, 2000, p. 341) al que denominó psicología salugénica o positiva>> (Mariñelarena-Dondena, 2014, p. 2).

Y ya que como lo expresó la misma Casullo (1992, p.4) en los temas de “salud y enfermedad no podían desconocerse las diferencias sociales y culturales” (Mariñelarena-Dondena, 2014, p. 5) esta idea está desde el inicio de sus producciones bibliográficas y es parte de su comprensión de cultura donde en *Psicología y Cultura* (2007 p. 8) expresa que para comprender el plano cultural se debe tener en cuenta: 1) el contexto que incluye la realidad ecológica, 2) la epistemología conformada por religiones, filosofía y creencias, lo que contribuye a la construcción de significados, y 3) la fenomenología reconociendo para el constructo las fórmulas del “yo” y “nosotros” y la forma de interpretar el mundo.

Dando una mirada comprensiva y en perspectiva general del desarrollo del tema de la Psicología Positiva, el análisis de la cultura podría darle esa base unificadora de la que siempre es deudora el enfoque salugénico.

Continuando con los referentes también es válido mencionar los aportes periódicos realizados por Mariana Gancedo con temas como “*Virtudes y Fortalezas: el revés de la trama*” (2007), “*Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas*” (2008) y sus “*Reflexiones y experiencias acerca del aprendizaje de la Psicología Positiva y los enfoques salugénicos*” (2010).

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 90.

Pasando a otros autores dentro de la versátil literatura psico-positiva de Argentina, se encuentran trabajos influyentes como los de Alarcón con “*Psicología de la Felicidad* (2009), Castro “Fundamentos de Psicología Positiva” (2010) y “*Psicología Positiva: Aportaciones a la investigación y la práctica*” de Tapia y sus compañeros (Castro, 2012, p.4), esta es una muestra de aquello que hace de Argentina uno de los países con una proliferación documental a resaltar, al igual que el énfasis nacional que se le ha dado a la inculturación de los temas e instrumentos.

En una publicación más reciente se trasparenta el deseo de puntualizar en temáticas por ejemplo María Emilia Oñate (2020) en su Tesis Doctoral sobre Religiosidad, espiritualidad, satisfacción con la vida y afecto positivo y negativo en adultos emergentes.

México

Se podría iniciar diciendo que México es el primer país iberoamericano en tener un Posgrado en Psicología Positiva desde el 2008 (Mariñelarena-Condena, 2012). Pero México también en esta herida Latinoamérica, presenta unas características particulares de pobreza y violencia, en “*Salud mental y violencia colectiva. Una herida abierta en la sociedad*” (2022) queda claro que no solo es el problema en sí mismo de la pobreza o la violencia, si no el hecho de normalizar el problema socialmente. Este trabajo fue realizado por 15 investigadores (entre psicólogos, sociólogos, psiquiatras y antropólogos) que analizan el trauma colectivo y prescriben que se ha generado la normalización y el discurso que lo alimenta además de la

“agresión desatada contra las mujeres, los efectos del reclutamiento forzado, la trata y la impunidad, así como el papel que desempeña, la migración o pobreza, las consecuencias reflejadas en el consumo de alcohol y drogas, la debilidad institucional y la fractura de las familias” (*Gaceta UNAM*, p.2)

Esto permite comprender la necesidad de pensar en un México desde una nueva proyección de bienestar y felicidad, desde la proyección de sus capacidades, es decir de formarse y vivir desde la Psicología Positiva; vestigio de ello está en las mismas ideas que se

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 91.

exponen en *Gaceta UNAM* (2022 p. 7): tal como afirma Margarita Palacios “La cultura, la lengua y la violencia tienen un estrecho vínculo” y pone como ejemplo que “La furia cotidiana, es mantenida desde la palabra por las estructuras sociales. Esas formas ritualizadas de la lengua, hasta en el saludo, construyen la posibilidad de violencia física, de ahí que el siguiente paso sea gritar...” ya que su premisa es que “a través de la lengua puede prevenirse dicho fenómeno” de violencia [...ya que] la literatura decanta valores” (*Gaceta UNAM*, 2022 p. 7).

En cuanto a la producción literaria en Psicología Positiva, en 2014 Bernabé-Valero escribe en su libro “*Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*”, donde se describe la gratitud y “cómo ha sido abordado desde la Psicología, mostrando un mapa teórico-empírico e integrando las diversas propuestas. Se presenta una definición más comprehensiva y precisa de la gratitud”, así mismo este trabajo pretende ser insumo “para la elaboración de un instrumento de medida” (p. 6), se hablará de este trabajo con más detenimiento en el apartado de la gratitud. En este mismo año se realizó un estudio sobre “*Psicología positiva, bienestar y calidad de vida*” de García -Alandete (2014 p. 17) cuya principal conclusión es que tanto el bienestar como la felicidad tienen relación positiva de la salud psicofísica y la prevención fijándose en las conductas de riesgo como la violencia, la depresión y el suicidio.

Es decir, García -Alandete da al contexto un factor de determinante causal de la felicidad, también hay otra concepción de felicidad, tal como se evidencia en “*La Felicidad en México y sus Determinantes*” (2021) donde Arizpe et al. exponen complementariamente que “el ingreso se mostró como una variable significativa en la medición de la felicidad; sin embargo, influye en pequeña magnitud. Esto es consistente con la teoría económica de la felicidad, que dice que ésta depende indirectamente del ingreso” (Arizpe, et al., 2021 p. 20) y cuyo valor determinante será la percepción del individuo ya que “gran parte del concepto

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 92.

llamado felicidad es subjetivo y depende de la percepción de cada individuo” incluyendo con gran preponderancia la percepción de su estado de salud, por ejemplo.

En el tema del perdón, tenemos el trabajo de Maribel Ramírez (2016) “*Sobre el resentimiento y el perdón: una réplica a Ricardo Gibu*” que expone sobre los temas del amor- abandono- resentimiento- odio- venganza- arrepentimiento- perdón- reconciliación- reinicio como un proceso, de los cuales desde la óptica de Scheler están enmarcados desde una fenomenología -hermenéutica de la objetividad según lo valores vividos en la práctica o no.

En cuanto a los instrumentos, hay un trabajo de Calleja (2011) que es una compilación bastante completa que compendia desde 1984 al 2005, es un documento compilatorio de instrumentos de evaluación de todo tipo, pero en el que se resaltan mediciones tales como: *Instrumento de calidad de vida, La Escala de salud mental del SWS* (de Survey, et al., 2002) donde llama la atención el considerar tanto variables negativas (de estrés) y positivas (de apoyo) que contribuyen a la salud mental, otro instrumento es la *Escala de bienestar espiritual -EBE* (de Montero, et al., 1996 Basada en Paloutzian y Ellison), como se observa hay bastantes posibilidades para construir evaluaciones en relación a la calidad de vida, por otra parte no hay nada sobre el agradecimiento ni sobre el perdón, aunque si bien es para resaltar la apropiación cultural en la producción de instrumentos (p.17).

Para finalizar y para tener en cuenta, México cuenta con *La Sociedad Mexicana de Psicología Positiva -SMPP*, que es una organización profesional que reúne a investigadores que estudian científicamente el bienestar y la felicidad (SMPP, 2019).

Pasando la mirada en perspectiva en México se ha procurado llevar los postulados de la Psicología Positiva a un nivel de actualidad comprendido en titulaciones como “Maestría en Liderazgo Positivo” y puntualizando el deseo de crear “Ecosistema de Bienestar y Felicidad” al igual que “Propósito de Vida” y programas relacionados como “Transformación organizacional positiva” y “Fundamentos de la Psicología Positiva”, así se encontró por ejemplo en los

programas de la Universidad Tecmilenio (Tecmilenio, s.f.) y el Instituto de Ciencias del Bienestar Integral.

Por otro lado, México en ranking de 2018 sobre la felicidad ocupa el puesto 24 dentro de 156 países, esto lo afirma el “Estudio de la UNAM revela que el promedio de felicidad de los mexicanos es de 8.53, en una escala del uno al 10. La vida familiar ocupa el promedio más alto de satisfacción” (Rivero y Sánchez, 2019) todo ello está dicho desde una perspectiva de bienestar, felicidad, más en ningún momento se relaciona esto con la psicología positiva.

Brasil

En Brasil según Pureza et al. señalan la creación de la Asociación de Psicología Positiva de América Latina (APPAL) en 2010 y la Asociación de Psicología Positiva en Brasil en 2013 (ABP+) con temas y estudios significativos sobre resiliencia y vulnerabilidad de los sujetos; también cuentan con otros autores representativos como Kuhn, Castro y Lisboa (Tozzi, et al., 2015).

Scorsolini-Comin et al. (2013) expresan que la producción científica en Brasil sobre Psicología Positiva aún es poca, aunque si bien, reconocen que este fenómeno es significativo dentro del campo de la psicología en general, y que esto también se debe a un proceso lento de cambio de enfoque de los estudios brasileños sobre desarrollo humano. Esta escasez de investigación puede deberse a la naturaleza reciente de los estudios en el área, ya que este campo nació oficialmente a fines de la década de 1990 y principios de la de 2000.

Continuando con Scorsolini-Comin et al. (2013 p.2) señalaron que aún no existe un grupo de trabajo en la ANPEPP (Associação Nacional de Pesquisa e Pós-graduação em Psicologia– Asociación Nacional de Investigación y Posgrado en Psicología) dedicada a la Psicología Positiva. Aunque si bien algunas publicaciones como *Florianópolis* (SC en 2006) y el libro *Resiliencia y Psicología Positiva* (Dell'Aglio, et al., 2006) dan un importante punto de avance.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 94.

En cuanto a publicaciones, Brasil cuenta con artículos de compilación sistemática como el de Pureza et al., (2012) quienes se propusieron realizar dicha compilación considerando la década de 1990 hasta 2012, sus resultados más contundentes fueron los pocos estudios y el poco rigor científico. De 19 artículos que se filtraron para el análisis, los resultados no lineales quedaron demostrados en la siguiente **Gráfica 8** En cuanto a los contenidos se reconoce que el tema más abordado es el bienestar, seguido de la satisfacción, entre otros temas, expresado en la **Gráfica 9** (Pureza et al., 2012 p. 3)

Gráfica 8.

Revisión sistemática de la literatura en Psicología Positiva en Brasil 2002-2012.

Tomada de (Pureza, et al., 2012 p.3)

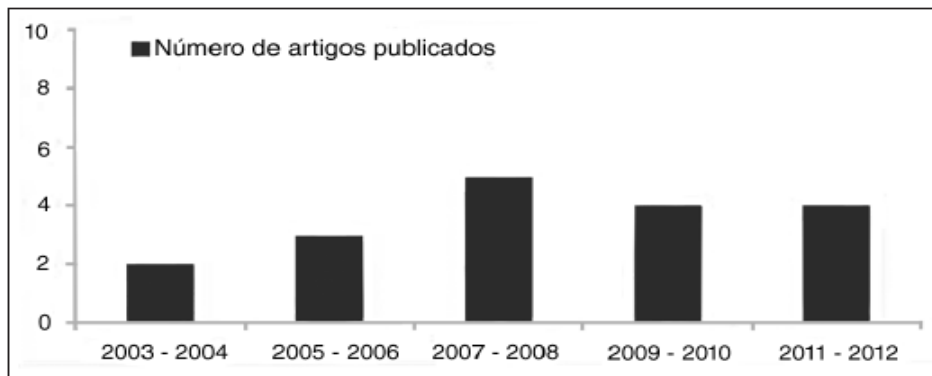


Figura 2. Producción científica en Psicología Positiva en Brasil en el período 2002-2012.

Gráfica 9.

Temas con mayores publicaciones de Psicología Positiva en Brasil entre 2002-2012. Tomado de Pureza, et al. (2012 p.6).

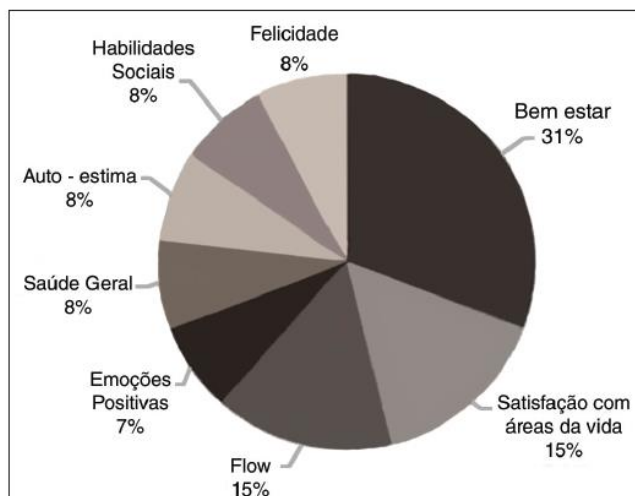


Figura 3. Constructos teóricos identificados en la Revisión Sistemática.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 95.

Contrario a como lo plantea Pureza en 2012, en el estudio de Tozzi et. al. (2015) percibe con un pensamiento más optimista, que para 2010 “Ha aumentado el número de estudios, especialmente aquellos con un diseño metodológico teórico, como las revisiones sistemáticas e integradoras” (Tozzi et al., 2015 p.2).

Los instrumentos más utilizados según revisión bibliográfica de Tozzi y sus compañeros (2015) son en primer lugar las *escalas de satisfacción* aplicadas a ámbitos como la vida, el trabajo, estado civil a estudiantes; y en un segundo lugar las escalas de bienestar subjetivo y disposicional, en fortaleza como la esperanza, la felicidad, la autoestima. En cuanto a la producción bibliográfica los productos más relevantes se centran en el campo del bienestar en un 35,5%, la esperanza 18,7% y Psicología Positiva en general en un tercer lugar, por ultimo los temas de felicidad y resiliencia con 6,2% (Tozzi, et al., 2015 p.4).

En la actualidad, los temas sobre los que se evidencia el desarrollo de la Psicología Positiva en Brasil, por ejemplo, el trabajo de Ferro et al., (2022) sobre la “*Teoría de flujo y aprendizaje en el contexto brasileño: una revisión sistemática de la literatura*”, en su introducción refiere que “La teoría del flujo deriva de la psicología positiva y busca explicar el estado óptimo de conciencia de un individuo. El estado de flujo proporciona al sujeto una alta concentración y control en la realización de una determinada tarea” (p.1). Lo interesante es que dicha teoría está -afirma- “siendo utilizada en la enseñanza de música, educación física, idiomas e ingeniería informática, auxiliando en el proceso motivacional, fomentando la cooperación, la participación y el compromiso” (p.1); al finalizar su trabajo y con los resultados de la investigación deja claro que la producción en Brasil no se compara en perspectiva a la producción internacional ya que Aleksic (2017) realizó una revisión en la que se “contabilizaron 854 artículos que presentan la teoría del flujo como aporte teórico, distribuidos en cuatro áreas: psicología, psicología del deporte, marketing e interacción entre

humano-computador” (p. 15) en lo que se puede concluir que aún hay una basta posibilidad tanto teórica como práctica.

Por mencionar otro trabajo de recuperación en relación a instrumentos, tenemos el trabajo de Pires et al., (2015) cuyo objetivo fue “mapear instrumentos para la evaluación de fenómenos propuestos por la Psicología Positiva, se realizó una revisión sistemática de 49 publicaciones nacionales” en su trabajo “*Instrumentos Basados en la Psicología Positiva en Brasil: una Revisión Sistemática*” cuyos resultados hallados en cuanto a instrumentos son expresados en la siguiente **Tabla 2**.

Tabla 2.

Resultados del mapeo de instrumentos de psicología positiva en Brasil. (Pires et al., 2015 p. 5)

Tabla 3

Instrumentos descritos con una frecuencia mayor que uno

herramientas usadas	Frecuencia	porcentaje
Escala de Autoestima de Rosenberg (adaptado)	6	20
WHOQOL - Bref. (adaptado)	3	10
EBES (nacional)	3	10
Escala de Satisfacción Marital (adaptada)	3	10
Escala de Bienestar Espiritual (adaptada)	3	10
Escala de Satisfacción Laboral (nacional)	3	10
<i>Escala de ajuste diádico (DAS)</i> (adaptado)	dos	6
Escala de Satisfacción con la Vida Infantil (Giacomoni & Hutz) (nacional)	dos	6
Escala de Satisfacción con la Vida (Chaves) (nacional)	dos	6
Escala de afrontamiento (COPE) (adaptado)	dos	6
PANAS (adaptado)	dos	6
Total	31	100

Dichos estudios en general presentan especial relevancia y significado desde el objetivo de la Psicología Positiva cuya estrategia propone que se debe de estar “centrados en lo que hace que valga la pena vivir la vida, dándole significado y resultando en un funcionamiento humano óptimo” (Tozzi et al., 2015 p.8).

Colombia

Resumidamente se pueden señalar dos de las características socioculturales desde donde comprender la necesidad de crear una cultura positiva en Colombia, una es que Colombia es un país con una larga historia de violencia política y de conflicto armado interno. No obstante, la mayor parte de la violencia que ocurre en el país se manifiesta en contextos distintos al del enfrentamiento armado -político, esto es: a un nivel micro o interpersonal (Chaux, 2002 como se citó en Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología -ALFEPSI-. p.61).

Y en un segundo lugar, la violencia y la criminalidad son consecuencia de la inequidad en la distribución de los ingresos y de la falta de oportunidades (ONU-HABITAT, 2014 como se citó en Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología -ALFEPSI-. p.61), es decir, Colombia cuenta con un campo abierto donde se precisa el potencializar los recursos positivos y más aún la cultura del perdón y la gratitud.

Entre otros datos descriptivos figura que en el 2015 Colombia es considerado el tercer país más representativo en Psicología Positiva luego de Chile y México en el IV Congreso Mundial de Psicología Positiva en Orlando, se otorga este reconocimiento dados los aportes sobre la psicología del bienestar y la felicidad: “El reconocimiento se hizo a través de la colombiana Andrea Ortega Bechara, fundadora y directora del primer centro de investigación de Psicología de América Latina y único instituto de psicología positiva del país, llamado Florecer, de la Universidad del Sinú Elías Bechara Zainum” tal como afirma la Universidad Pública del Alto -Bolivia (2015 como se citó en El Espectador, 2015), en dicho Congreso también se anunció la creación de la Asociación Colombiana de Psicología Positiva.

En la actualidad de Colombia la Psicología Positiva cuenta con el respaldo del Instituto Europeo de Psicología Positiva -IEPP- y El Colegio Colombiano de Psicólogos -COLSPC- (fundado en el año 2004) cuyo convenio desde 2017 (AndeanWire, 12 de febrero de 2017) es

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 98.

denominado como de acción y gestión, aporte formativo, práctico, generador de espacios para la construcción de la actitud positiva y la cultura positiva y bienestar en los colegiados, además contribuye a posicionar la Psicología Positiva que brinda una mirada más desde el potencial de cada ser y profesional, más con la creencia de que se puede salir adelante tal como lo expresa en entrevista el líder del Instituto Europeo Rafael Condarcuri y el Director del Colegio Colombiano de Psicología Nelson Ricardo Vergara (S.f.). También como reciente dato histórico en cuanto a la representatividad de Colombia para la región, se sigue obteniendo reconocimiento a través de menciones como “Colombia es referente latinoamericano en psicología positiva gracias a la Universidad del Sinú” (Universidad de Sinú, 17 de septiembre de 2022).

Los avances sobre los que se da dichos reconocimientos son mencionados por la misma Universidad del Sinú al

reconoce que los grandes avances en “materia de felicidad” son gracias a los grandes avances que ha tenido el país en materia de la ciencia de la felicidad, gracias a las investigaciones que adelantan, entre las que se destaca de manera sobresaliente la realizada con la beca Templeton World Charity Foundation, en colaboración con la universidad de Harvard y la Universidad de Hong Kong, proyecto internacional con 5 países (China, Indonesia, Ucrania, Sudáfrica y Colombia), en la cual el país sobresalió por tener las tasas más altas de participación y la mayor eficiencia en la ejecución, terminando primero los 3 estudios y produciendo al menos tres veces más de lo esperado (17 de septiembre de 2022).

En una revisión a la bibliografía académica, se encontraron diferentes textos con títulos y temas direccionados hacia el bienestar y la resiliencia, por ejemplo: Contreras y Esguerra se dedicaron a comprender la novedad de la “*Psicología positiva: [como] una nueva perspectiva*

en psicología” (2006), más adelante se encontraron trabajos sobre las “*Fortalezas de carácter que se relacionan con los niveles de resiliencia en población desplazada en Colombia*” (Santana, 2016) cuyos resultados fueron que los adultos en situación de desplazamiento se identifican con fortalezas como “la gratitud, espiritualidad, esperanza, perseverancia y honestidad, mientras que las fortalezas menos sobresalientes fueron amor al conocimiento, perspectiva, valentía, autorregulación y apreciación de la belleza” (p 4).

En relación al trabajo organizacional se perciben textos como “*Aportes de la psicología positiva a la creación y soporte de organizaciones saludables: revisión de alcance*” (Hernández, et al., 2022) quienes además contribuye con su análisis al decir que hay un gran uso del modelo saludable y resiliencia en organizaciones, colocando en evidente tanto sus beneficios como los significativo de su aplicación en el contexto latinoamericano.

Un trabajo de apropiación de instrumentos fue desarrollado por Gómez-Acosta, Vinaccia-Alpi y Sierra-Barón (2020) con el título “*Propiedades psicométricas de la Escala de Salud Mental Positiva en jóvenes colombianos: un estudio exploratorio*” donde además aclaran que

La Escala de Salud Mental Positiva, diseñada por Lluich (1999), mide el nivel de salud positiva de las personas, y engloba aspectos como: Satisfacción Personal (F1), Actitud Prosocial (F2), Autocontrol (F3), Autonomía (F4), Resolución de Problemas y Autoactualización (F5) y Habilidades de Relación Interpersonal (F6). (p. 3)

Un trabajo de investigación, el “*Análisis de comportamiento estadístico de la prueba PsyCap - Capital Psicológico en jóvenes adultos trabajadores de la ciudad de Medellín*” de Tobón (2018), que consideraba factores como la resiliencia, esperanza, optimismo y eficacia como parte del capital psicológico positivo permiten percibir los intentos de apropiación de instrumentos a nivel nacional. También, anteriormente se había realizado un trabajo similar auspiciado por la Universidad Autónoma de Medellín y la Universidad Abierta y a Distancia -

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 100.

UNAD- titulado “*Características de salud mental positiva en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Armenia -Quindío*” (Pérez, et al., 2012) este último con procedimientos experimentales cuyas habilidades manifiestamente preponderantes en los estudiantes (N=78) fueron entre otras la satisfacción personal, actitudes prosociales, autonomía y con puntajes bajos se halló el autocontrol.

Es pertinente resaltar el trabajo en la elaboración conjunta entre miembros especializados de Estados Unidos, colombianos y mexicanos el documento titulado “*Fortalezas de carácter. Manual de intervención.*” que está dirigido exactamente como “Guía de intervención es un libro práctico sobre psicología positiva y fortalezas de carácter para los profesionales en el ámbito del coaching, la psicología, educación y negocios” (Niemiec, 2019). Dicho autor y colaborador es el Education Director en el VIA Institute on Character, también denominado autoridad mundial en fortalezas de carácter.

También se encontró el trabajo de Estupiñán et al. (2019) sobre la “*Revisión sistemática de literatura de las intervenciones en y con Auto-compasión de 2016 a 2019*” pero no fue posible acceder al documento completo ya que según correo respuesta de la Universidad del Bosque solo se tiene para citación.

Los temas sobre los que se desarrolla recientemente la Psicología Positiva en Colombia están referenciados con: salud positiva ocupacional en docentes por ejemplo el estudio realizado por Orozco-Solís, et. al. (2022) “*Socialización organizacional y salud mental positiva ocupacional como predictores del compromiso organizacional en docentes de educación superior*” el resultado de este estudio en cuanto a Salud Mental Positiva Ocupacional (SMPO) se marca que la media más elevada se encontró en la cognitiva y la más baja en la comportamental afirmando además que dichos resultados posiblemente sean así en relación a las creencias y los juicios de valor lo que influyen en la conducta. Otro trabajo reciente es el emprendido por Muñoz et al. (2022) donde deja clara su postura crítica al

momento de utilizar como sinónimos las palabras de bienestar y salud mental, por ello su trabajo tiene como objetivo de presentar el concepto de capacidad desde el campo del desarrollo humano, un poco dejando al margen el conflictivo término de bienestar.

Se percibe claramente la postura propia del modelo de hacer psicología desde lo social y político e incluso al momento de plantear la salud mental, desde donde se habla del enfoque socioeconómico como enfoque para el logro de la salud mental; todo ello, partiendo de la idea de bienestar como aquello “que el individuo consciente de sus capacidades afronta las tensiones normales de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y realiza contribuciones a su comunidad (Muñoz, 2022 p.3) y que la salud mental según la misma Organización Mundial de la Salud (2004) incluye “el desarrollo de capacidades individuales, el mejoramiento de la situación socioeconómica y la transformación de las condiciones de vida como base para garantizar la salud de las poblaciones” (Muñoz, p.3), donde, por tanto los temas de bienestar como concepto político y como bien público, encuentra su paralelo y con necesidad de ser aclarados desde la concepción del bienestar subjetivo al bienestar psicológico y social.

Hasta aquí el apartado sobre Colombia sin agotar los temas y sobre todo sin perder dentro de su marco de comprensión como contexto particular su historia de violencia que ya será tratado a más profundidad en el tema del perdón desde ejemplos de trabajos desarrollados para la reconstrucción del perdón y la transformación social no solo a nivel local, sino que también han sido referentes para la región.

Perú

Perú es un país que dentro de Latinoamérica destaca por su producción e investigaciones sobre Psicología Positiva según se puede observar, su temática es variada al igual que con interés en puntos concretos, por ejemplo, en las Fortalezas de Carácter como la

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 102.

gratitud y el optimismo del reconocido trabajo de Reinaldo Alarcón (Arias Guzmán, 2014; Caycho, 2017). En función del objetivo buscado se mencionarán algunos trabajos que bien podrían señalar los intereses y perspectivas de abordaje dentro de este país sobre Psicología Positiva.

La influencia de Alarcón en la ciencia y el estudio científico de la felicidad data desde el momento denominado como inaugural de la Psicología Positiva, donde se publicó un monográfico con dedicación especial a la felicidad, excelencia y funcionamiento óptimo (*American Psychologist*, 2000, vol.55, nº1) dentro de las 14 aportaciones a nivel mundial también se incluyó un trabajo sobre “*Variables psicológicas asociadas a la felicidad*” de Alarcón (2000), catalogada como una investigación transcultural.

Una apropiación de Alarcón sobre el propósito de la psicología positiva sería “ciencia de la experiencia subjetiva, de los rasgos positivos individuales y de las instituciones comprometidas a mejorar la calidad de vida y prevenir las patologías que surgen cuando la vida se juzga estéril, vacía y carente de sentido” (Arias Guzmán, 2014 p.3), que además tienen como característica el ser utilizado, bajo el paradigma hipotético -deductivo.

Como ciencia de la salud y el bienestar mental, el Dr. Alarcón ha utilizado y diseñado laboratorios experimentales, pre y cuasi experimentales e investigación ex post facto, además de pruebas, escalas, entrevistas, análisis estadísticos y cualitativos, entre otros. La forma de abordaje sobre temas como la felicidad, calidad de vida y bienestar tienen en cuenta variables demográficas y sociocultural, que incluye los componentes éticos, económicos, estéticos, familiares, materiales, religiosos; esto evidenciado desde la pregunta de investigación ¿qué es lo que hace feliz a la gente? Alarcón concluye que está en primer lugar el gozar de buena salud, segundo, estar bien con Dios y tercero, estar bien con la familia. Este último tema es tomado posteriormente por Alarcón (s.f.) para ser nuevamente profundizado.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 103.

Al hablar de Alarcón, hay que reconocer su aportación instrumental con la *Escala de felicidad en Lima* (2010, con 27 Ítems, tipo Likert), *Escala de Gratitud* (18 Ítems, marcaciones posibles: favorable, neutra y desfavorable, con escala de 5 a 1, siendo 5 el de mayor gratitud) y *Escala de Optimismo Atributivo -EOA* (2012, consta de 10 Ítems, 5 opciones Likert, siendo 5 el de mayor optimismo).

Las investigaciones desarrolladas sobre las Escalas de Gratitud, se han utilizado para realizar trabajos comparativos entre esta Fortaleza de Carácter y elementos como “Variables de personalidad” (Alarcón y Morales), “Género y edad” (Jáuregui y Páucar) y “gratitud y religión” (Arias Guzmán), trabajos que señalaremos en el apartado específico de la gratitud.

Durante su recorrido como escritor y el impacto social deseado por iniciativa de Alarcón, se ha manifestado en publicaciones sobre la pobreza como problemática socioeconómica, donde la psicología también debe de dar una palabra a través de un compromiso científico activo.

Alarcón señala como problemáticas en su país, además de la pobreza, la violencia y la agresividad humana que brota desde el dogmatismo y la honda frustración colectiva; todo esto ya que, parafraseando sus propias palabras, la felicidad es algo que tiene que ver con lo social.

En publicaciones más recientes sobre el tema de Psicología Positiva en Perú y dejando un poco de lado a este punto a Alarcón; se han encontrado trabajos como el de Noemi Álvarez (2019) “*Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico*”. Dentro de los diferentes instrumentos mencionados está el aporte de Casullo (2002; Casullo y Castro, 2000) con “*las Escalas de Bienestar Psicológico para adultos y adolescentes (BIEPS-A y BIEPS-J), la Escala de bienestar psicológico (EBP)* (Sánchez-Canovas, 1998), *Escala de Bienestar Psicológico (Scales of Psychological Well-Being, SPWB)* (Ryff, 1989) y la adaptación española de Díaz et al. (2006) (PWBS-E)” (Álvarez, 2019 P. 10) En Perú se encuentra la

traducción de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) por Cubas (2003), la cual contaba con 84 Ítems, que luego fueron reducidos por Ferrando y Anguiano-Carrasco (2010) la cual tuvo en 2017 una prueba de validez en 100 personas (por Trujillo), luego se reevaluó la versión de Diaz et al., (2006) abreviada a 29 Ítems, esta es la llamada versión española junto con Domínguez-Lara y Navarro-Loli (2018).

Como se observa hasta aquí, pese a los intentos aún falta la apropiación del instrumento para la realidad latinoamericana, incluyendo la realidad peruana, aunque si bien es cierto el hecho de la versión de Cubas, ésta es muy extensa para aplicar a algunos contextos y necesita pruebas de mayor confiabilidad. Pero en general este es un buen documento para visualizar los diferentes instrumentos y la validación de los mismos, que fueron diseñados para la medición del bienestar, felicidad, satisfacción con la vida, la gratitud, el florecimiento.

En líneas puntuales se aclara que en Perú la Universidad Católica San Pablo es pionera en la línea de investigación de artículos con base en la Psicología Positiva, incluyendo temas de religiosidad (Roberts et al., 2010; Valencia y Zegarra, 2014), felicidad (Gúzman, 2010; Gamero, 2013; Arias, Masías, et al, 2013, Arias, W. Yepez, 2013; Arias, et al., 2014; Arias, Masías, et al., 2014), finalmente también se vaticinaban para el 2016 más trabajos sobre resiliencia, gratitud, optimismo y perdón; aunado al empeños de la contextualización de las pruebas para evaluar las Fortalezas y Virtudes Humanas y la felicidad (eudaimónica) (Arias, 2016 p.5).

Perú cuenta con la *Sociedad Peruana de Psicología Positiva*, que en su sitio WEB consolidado desde una estrategia formativa, compartiendo artículos, reseñas e invitando a eventos científicos en torno al tema, con enfoque hacia el bienestar y la felicidad cumpliendo así dos de sus objetivos “organizar conferencias, seminarios, talleres, congresos y otros eventos académicos e impulsar la realización de trabajos de investigación teóricos y aplicados sobre

temas del área”. Por último, otro dato interesante que nos da la página es el 8vo Congreso Mundial de Psicología Positiva IPPA en Vancouver- Canadá.

Costa Rica

Según el Banco Mundial en Costa Rica, este país cuenta con una de las economías más estables de la región, es líder mundial en políticas y logros ecológicos, además cuenta tanto con estabilidad política, contrato social e índice de pobreza bajo, todo esto aunado al desarrollo humano de sus habitantes. Este bien mancomunado permitió que en el 2020 pese a la crisis fiscal que se poseía y la disminución de ingresos, los costarricenses gozaran de estabilidad económica de manera rápida. Amenaza de manera permanente esta estabilidad la inflación y la dependencia económica extranjera, esto afecta a la clase baja, más la perspectiva de abordaje sobre la que se plantea la acción es de compromiso social, inclusión, crecimiento y sostenibilidad.

La salud mental en Costa Rica por el contrario se muestra como un punto de problemática e importancia en el 2020 se habla de un “incrementó en un 35,2% los trastornos depresivos y en un 35,6% los trastornos de ansiedad” quedando ubicado este país a 7 u 8 puntos arriba de la media planetaria según afirmó La revista *The Lancet*, señalando además que ¡ya es tiempo que la salud mental salga de las sombras! (Cordero, 11 octubre de 2021)

Al momento de buscar trabajos en la web sobre Psicología Positiva no se encontraron muchos, sin embargo, a continuación, se habla de la investigación de Barrantes y Balaguer.

Barrantes-Brais y Balaguer-Solá (2019) investigan el “*Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios*”; señalando cómo el estudio de las fortalezas humanas propio de la Psicología Positiva, y las intervenciones realizadas tienen repercusiones en las emociones, en la conducta, en la cognición.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 106.

El estudio científico de las Fortalezas ayuda significativamente a comprender y optimizar, al mismo tiempo que logran contribuir a la felicidad, productividad y significado de la vida de las personas a través del conocimiento de sus virtudes y capacidades, proyección de metas, autonomía, crecimiento personal y manejo del entorno. Con ello, también el ejercicio físico según anteriores estudios realizados y el presente estudio, afirman ayuda a la mitigación de riesgos como la ansiedad y depresión, es decir aumentan el bienestar y disminuyen el malestar psicológico en universitarios costarricenses.

El resultado sobre el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico según el trabajo de Barrantes -Brais y Balarguer -Solá, integra tanto la teoría hedónica (placer) y eudaimónica (como desarrollo del potencial humano), lo cual tiene plena relación con las ideas de Seligman sobre el *Flourishing*, con indicadores como “satisfacción con la vida, afectos positivos, vitalidad subjetiva, emociones positivas, involucramiento, relaciones interpersonales, sentido de vida y autopercepción de salud” (p. 4).

De manera independiente se describe el *malestar Psicológico*, que para determinarlo habría que medirlo por separado del bienestar, ya que éste hace relación a lo no saludable, está vinculado a estados emocionales no agradables y por tanto molestos, fruto de elementos estresores o demandas del entorno; como indicadores, se pueden considerar: la “ansiedad, depresión, afectos negativos, emociones negativas y soledad” (p.4).

Los instrumentos utilizados con el objetivo de analizar el efecto de intervenciones de Psicología positiva y de ejercicio físico en universitarios costarricenses cuentan con la apropiación (al pasarlos al español) y asimilación de la técnica como ejercicio de validación; en este trabajo se utilizaron: *Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS)*, *Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)*, *Escala de Vitalidad Subjetiva (VS)*, *Inventario de Depresión de Beck (BDI- II)*, *El Cuestionario de Ansiedad Estado -Rasgo (STAI)*, *PERMA Profiler*,

además de la Hoja de recolección de datos generales y por último el *Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)* versión corta.

Los resultados de la investigación evidenciaron que en los jóvenes universitarios la intervención en Psicología Positiva sobre el bienestar psicológico no registraba ningún efecto, lo que se podría justificar, según Barrantes -Brais y Balaguer -Solá, al considerarse los ejercicios prácticos como una tarea más, y por la poca familiarización e involucramiento con el objetivo, lo que recaía en poco nivel de reflexión. Otra justificación está con base en la población, al considerarla con poco espacio de tiempo para desarrollar ejercicios que tengan que ver mejoría en su bienestar.

El estudio fue significativo en relación con los afectos negativos quedando demostrado el potencial de la Intervención en Psicología Positiva para mejorar indicadores de malestar psicológico. Esto según el autor se debe a la regulación emocional, la práctica de las fortalezas personales en cohesión entre acción y pensamientos, es decir entre procesos de “despliegue de atención, cambios cognitivos y modulación de respuestas” (Barrantes -Brais y Balaguer -Solá, 2019 p. 17), aquí quedan de manifiesto tanto expresiones de gratitud (modificaciones atencionales en circunstancias vitales positivas), como promoción del contacto y apoyo social.

Este trabajo puede ser un claro ejemplo de lo que se percibe o se entiende en el orden práctico de qué es la Psicología Positiva en Costa Rica, ya que es manejada como una técnica, parte de un instrumento cuyo fruto es el bienestar emocional, a esta deducción se llega luego de revisar las ofertas académicas en Psicología Positiva en *Tech School of psychology* la cual expresa que la “Psicología Positiva es una técnica de intervención utilizada para pacientes que no posean un bienestar emocional evidente” (*Tech*, 29 de julio de 2022) por tanto lo aúnan con mindfulness. Dicha página de Universidad también expone puntualmente que las vías para lograr el bienestar tienen que ver con la capacidad de tener el mayor número de *momentos*

felices, la segunda vía es el compromiso como medio para llegar al *Flow* y al placer, y la tercera vía tiene que ver con el *significado* el cual posee un componente social.

En otro sitio de la Red, se encuentra el “*Grupo Motiva*” el cual se presenta como lugar para formación y también para dar talleres y charlas, es decir como lugar desde donde se utiliza la *técnica* de la Psicología Positiva, la cual muestra su principal interés en el desarrollo de las fortalezas humanas y la felicidad a favor del funcionamiento óptimo tanto a nivel individual como organizacional.

Venezuela

En Venezuela el contexto no resulta en sí mismo ni favorable ni óptimo para una comprensión de la realidad social como positiva. En el ámbito laboral y como se evidencia en la descripción del trabajo de investigación en campo de la enfermería de Dioleris Colmenares (2017 p. 15) quien señala que la crisis en la asistencia de la salud va en incremento junto con la tasa de morbilidad y mortalidad en los hospitales, si es que al caso se cuenta con los equipos, materiales, medicamentos o camas.

También se suma el factor humano, las asperezas con los compañeros y con el cual se entrecruzan a diario con la enfermedad, la muerte y el sufrimiento. Además, se le añaden los problemas cotidianos relacionados con el contexto laboral como sobrecarga, problemas de comunicación con colegas o con los médicos [...] horarios nocturnos” (p. 15) y todo ello sin una remuneración justa, más las obligaciones y necesidades del ámbito personal.

El trabajo de Colmenares (2017), presenta la realidad venezolana para luego tratar los temas de relación entre “perfeccionismo, disposición a fluir en el trabajo y bienestar psicológico” dejando al final en claro que las personas de este sector de salud primario “Las enfermeras [...] presentan niveles de perfeccionismo moderados, reflejando en las dimensiones niveles altos de organización, moderados altos de expectativas paternas y bajos de

preocupación por los errores [...] Un aspecto importante es que fallar en el trabajo no representa una preocupación ni inhibición, sino un aprendizaje”. Como disposición para fluir en el trabajo se afirma que “en cuanto a la disposición a fluir en el trabajo, las enfermeras reportan niveles moderados altos, indicando en las dimensiones niveles altos de sentido de control, implicación sobre la actividad laboral y sensación de funcionamiento óptimo”, además describe que “fluyen constantemente en su trabajo aprendiendo, disfrutando, motivándose, concentrándose, esforzándose y comprometiéndose” y por último en relación al bienestar psicológico “Los niveles de bienestar psicológico en las enfermeras son altos, de igual modo ocurre con las dimensiones de bienestar subjetivo y laboral; no obstante, reflejan niveles moderados altos de bienestar material” Esto último influenciado por la baja remuneración gremial que no se siente sea conforme a sus esfuerzos.

Este trabajo, además, de ser un buen ejemplo de investigación en población puntual, también permite observar con asertividad el hecho de la intermultiplicidad de aspectos que componen en sí mismo cada tema de la psicología positiva, creando diferenciación en la promoción de la salud no solo desde la cualificación material del entorno para la felicidad sino desde la configuración espacio- perceptiva de emociones, sentido, arrobo del tiempo en la tarea -fluir-, metas, es decir todo el componente PERMA de la psicología positiva.

Dentro de la Web, se encontró la página de la Asociación Venezolana de Psicología Positiva, presenta publicaciones, en especial comentarios con temas enfocados tanto en la “*Gratitud y el bienestar*” (Tirro V. s.f.) señalando la gratitud como creencia de algo más grande benevolente, pero también como un reconocimiento o memoria del corazón sobre un beneficio recibido como gracia, lo que también implica una actitud de magnanimidad para tener actitudes de o “*Escribir desde la gratitud*” (Feijoo, A., s.f.) reconoce a la gratitud en sí misma como un regalo, expone que la gratitud genuina se experimenta incluso desde una sensación física de plenitud, cuyo gesto de agradecer es más que algo de cortesía y sus beneficios recaen en el

sistema inmune y la presión arterial, además de encontrarse efectos en la mejora de las relaciones interpersonales y optimismo, su hipótesis como escritora es que escribir para agradecer refuerza el efecto. Por último, llama la atención el título “Escribir, agradecer y amar. Experiencia del Club de Escribidores de Caracas” de Linder A. (s.f) el escribir, considera el club, que este ejercicio realizado desde la escritura de emociones expansivas y las fortalezas de carácter como fuente de bienestar para sí mismo y para los futuros lectores. Como se puede observar una de las falencias de este espacio es el hecho de carecer de argumentación epistemológica y el formato científico que caracteriza la Psicología Positiva.

Panamá (Puerto Rico y El Salvador)

La Conferencia Episcopal Latinoamericana -CELAM, en una concreta descripción de la realidad panameña, plantea que, en cuanto a la economía, la política y lo social va en crecimiento, pero el problema es que el capital se concentra en algunos pocos y crea inequidad. Panamá es un país que se sustenta de servicios, en especial del tránsito por el Canal y el turismo (83%, seguido de la construcción con un 7% y la industria manufacturera con un 5%.) haciendo que su concentración económica y poblacional sea metropolitana y centralista. En cuanto a la política se refiere la necesidad de mayor participación del sector social en la fiscalización del gobierno (nivel de percepción de corrupción 78, 4 en promedio sin embargo con bajos niveles de victimización), también se percibe como necesidad el cambio político hacia una institucionalización más confiable, más procuradora del bienestar humano igualitario. Entre otras características se reconoce la multiculturalidad de Panamá por el fenómeno migratorio, que acentúan las problemáticas de desnutrición, empleo informal, educación y salud marcando una brecha estadísticamente comprobada como si existieran dos panamás.

El Banco Mundial en Panamá, señala que otra de las actividades económicas, que influyen y constituyen a este país con una economía de ingreso alto, se da por la explotación

minera del cobre, también señala que esta categoría -ingreso alto- luego de la crisis del 2020 logró volver a reestablecerse, pero con un costo social alto. Esta misma entidad plantea como retos: el ajuste económico asumiendo la deuda externa, la reducción de la desigualdad, mayor solvencia económica y desarrollo más transparente y sostenible.

A nivel de bibliografía se encontraron pocos trabajos relacionados con la Psicología Positiva, se citarán dos, uno sobre la promoción de creencias positivas para la cultura de paz y el segundo es sobre la promoción de creencias positivas (Lebrija, 2016).

Lebrija (2016) en *“Programa de promoción de creencias positivas hacia la cultura de paz y prevención de la violencia, desde la perspectiva de promoción a la salud mental en panamá”*; describe la violencia como el uso de la fuerza sobre una persona en situación de indefensión; el tipo de violencia escolar tiene consecuencias tanto en víctima, agresor y contexto.

Para la víctima las consecuencias se revelan en miedo, pérdida de confianza, baja autoestima y autoconcepto, además de afectar su rendimiento escolar. En el agresor se dan como consecuencias el “disminuir de su comprensión moral, de su capacidad de empatía, sus competencias socio -emocionales y su estilo violento de interacción afecta su Desarrollo” (Lebrija, 2016 p. 24). Tanto institución como la calidad de vida de los miembros se ve afectada por la violencia escolar; los que no tienen participación directa con la agresión también son víctimas de alguna manera, especialmente al disminuir su capacidad de sensibilidad e indiferencia, miedo a ser víctima, aumento del riesgo a ser protagonista directo.

Dicho comportamiento violento puede ser adquirido de manera cognitiva, por aprendizaje vicario fruto de la realidad familiar o la propaganda comercial de los dispositivos; una respuesta positiva puede ser el reforzamiento positivo, esto responde a la propuesta de Bandura (1973) del aprendizaje social- cognitivo, que en palabras sencillas es responder al

ambiente hostil con un reflejo de capacidades positivas -cognitivas, como *el locus* del control interno.

Otras estrategias cognitivas están relacionadas a la capacidad de resistencia, persistencia, con orientación a metas y actividades prosociales. Siguiendo con Bandura en su aprendizaje -social cognitivo, se ve el desplazamiento a lo interno de los sujetos, para comprender el proceso entre percepciones, pensamientos y habilidad para resolver problemas como fuente de mejora.

Dentro de este proceso se cuenta con el desarrollo moral de los niños y jóvenes, donde el proceso va desde las necesidades e impulsos, pasando por un realismo moral, con la responsabilidad objetiva y la justicia inminente implícita en la convivencia, de donde se aprende sobre los actos buenos y los castigos como fruto de los actos malos.

Para los niños entre 8 a 11 años -según Piaget (1932)- inicia el proceso de relativización moral, allí se construyen acuerdos entre personas para ayudarse a través de los acuerdos, por tanto, incluye acciones y motivaciones. A partir de los 12 años, en el último estadio, el adolescente desarrolla sus propias reglas morales que incluye el bien más allá de sí mismo, por ejemplo, en la protección ambiental y en la ayuda a los desfavorecidos.

Las propuestas de solución a los estados de violencia escolar implican, un cambio de los roles tradicionales entre maestros y alumnos, siendo indispensable la comunicación. También se menciona con Bisquerra (2003) que el bienestar emocional se construye desde la conciencia, regulación y la autogestión emocional, así como la inteligencia interpersonal, habilidades para la vida y bienestar (Lebrija, 2016 p. 33) El bienestar emocional debe de estar acompañado de conciencia ciudadana, reconocimiento de sus derechos y deberes, compromiso, solidaridad y sentido de pertenencia como fruto de la toma de decisiones y el fijar objetivos adaptativos.

Otro aspecto a tener en cuenta para comprender el origen del proceso de la violencia, Lebrija lo ubica desde la realidad cognitiva de las creencias (verdad subjetiva indiscutible con dominio afectivo: valores, actitudes, creencias, emociones). Las creencias contrario a las ideas no son pensamientos explícitos, pero ambos operan desde la mente, son los argumentos que están como supuestos ante el comportamiento o pronóstico del comportamiento de otros, ya que son adquiridos desde la experiencia.

Es aquí en las creencias donde la agresividad es, entre otros, un componente de adaptación moldeable con el diálogo (negociación verbal), la persona agresiva puede tener un tipo de creencia en el que el sistema social funciona en la medida de que algunos dominen y otros sean sumisos, por tanto el conocer las creencias es importante al momento de abordar este fenómeno, donde hay que dejar en claro que todo proceso de agresividad no tiene que llegar al extremo de convertirse en violencia y por tanto es educable, a finde constituir un sistema de creencias de tal que se adopten normas y valores que promuevan la cohesión social y cooperativa.

Un segundo texto encontrado es el de León (2018) *“La psicología positiva en el tratamiento del trastorno negativista desafiante en adolescentes entre 12 y 14 años pertenecientes a una escuela de San Miguelito”*. Antes de abordar específicamente este trabajo se hará referencia a un valioso trabajo citado por León, es el trabajo de Rodríguez (2012),

Puerto Rico

Rodríguez (2012) en la *“Aplicación de la Psicología Positiva para la Prevención de Trastornos en la Conducta Humana”*, especifica que desea conocer “las características que propician el que algunas personas posean un funcionamiento más saludable y una mejor adaptación en momentos de adversidad” (p. 17). Para ello usa una metodología de recopilación bibliográfica, en que se incluyen trabajos sobre el estudio de la resiliencia como capacidad de

recuperación, ya que se considera que en la medida que las emociones positivas reduzcan la atención en las emociones negativas permite que la persona se relaje y pueda manejar situaciones adversas (p. 49). Aplíquese a la gratitud, al perdón, a las emociones negativas como el miedo, la ira, el estrés, todo ello redundando gracias a las intervenciones positivas en bienestar, satisfacción, resiliencia entre otras.

Otro estudio descrito por Rodríguez fue en estudiantes para la prevención de trastornos alimenticios, cuyo proceso estuvo orientado en “tres intervenciones enfocadas en reducir el efecto de las imágenes mediante la interrupción de los procesos comparativos sociales” (2012 p.51), cuyo resultado fue el aumento de factores protectores y disminución de factores de riesgo, potenciando la autoestima y competencias sociales. *Issues of self-image among overweight African-American and Caucasian adolescent girls: A qualitative study* (Problemas de autoimagen entre niñas adolescentes afroamericanas y caucásicas con sobrepeso: un estudio cualitativo), es el siguiente trabajo mencionado, el cual explora sobre patrones de comportamiento como carácter regulador y la influencia positiva o negativa de los padres como reforzadores; enmarca finalmente lo positivo de la psicología positiva en relación a las fortalezas, recursos individuales y las instituciones como recursos ambientales (familia, escuela) para aprender nuevas formas de vivir mejor.

El siguiente trabajo que aporta a nuestro tema de estudio posterior, es “*Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger*” (Efectos de una intervención grupal de perdón sobre el perdón, el estrés percibido y el rasgo de ira) de Harris et al., (2006) como evaluación a una intervención grupal en perdón. Los participantes debían de experimentar aún sentimientos negativos fruto de una experiencia dolorosa intersubjetiva. Se aplicaron dos evaluaciones separadas entre sí por 4 meses, la orientación de las preguntas: “primera evaluación relacionada con los aspectos de ofensa-perdón específico, perdón-situaciones nuevas probables y variables psicosociales relacionadas a la salud tales

como, el estrés percibido y rasgos de coraje” (Rodríguez, 2012 p. 53). El adiestramiento estuvo orientado al manejo de la rumiación negativa, reducción de respuestas psicológicas y fisiológicas con relación a sentimientos como el coraje, heridas, culpa y sentimientos de no perdón, también se dio un factor de optimismo y esperanza a través de mayor responsabilidad sobre aspectos de su vida y el establecer en el futuro relaciones interpersonales más saludables. Sobre el grupo intervenido los resultados positivos se dieron en el “aumento significativo de pensamiento y sentimientos positivos y la reducción de sentimientos agresivos ante el agresor. Por otra parte, el perdón demostró ser una característica autoeficaz para generar nuevas situaciones, el estrés percibido y los rasgos de coraje” (p. 53).

Otro trabajo mencionado en esta línea es: *The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse* (Los efectos de la terapia del perdón sobre la depresión, la ansiedad y el estrés postraumático en mujeres después del abuso emocional conyugal) de Reed y Enright (2006) el cual es un estudio comparativo sobre “la aplicación de la terapia del perdón con tratamientos alternos tales como: la validación del coraje, la asertividad y la construcción de destrezas interpersonales” (Rodríguez, 2012 p.) en personas abusadas por sus parejas y separadas de ellos definitivamente por un periodo de tiempo mayor a dos años. La intervención fue de 8 meses, y los resultados se dieron “en la reducción de los síntomas de depresión, los rasgos de ansiedad, los síntomas de estrés postraumático, la autoestima, el acto de perdonar”; así se llegó a la afirmación de la importancia de la terapia de perdón con relación a la regulación emocional y recuperación psicológica en mujeres abusadas, además de ser incentivo para la aplicación de las víctimas en causas sociales.

En esta misma línea está el trabajo “*Forgiveness, gratitude and well-being: The mediating role of affect and beliefs*” (Perdón, gratitud y bienestar: el papel mediador del afecto y las creencias) de 2008, realizado por Toussaint y Friedman, el cual además de caracterizar las

fortalezas del perdón y la gratitud (y bienestar), recalcan su importancia en la construcción de creencias cognitivas. Las escalas utilizadas según Rodríguez (2012 p. 55)

The Bradburn Affect Balance Scale, The Fordyce Happiness Scale, The Satisfaction with Life Scale (SWLS). La medida del afecto fue evaluado con la Escala de Afecto de Friedman del 1998; la medida de creencias fue evaluada con la Escala de Creencias de Friedman del 1993; la medida del Perdón fue evaluado con las escalas *Heartland Forgiveness Scale (HFS)* de Thompson et al. en 2005 y *Transgression Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM)* de McCullough et al. en 1998 y, finalmente la medida de gratitud fue evaluada con *Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6)* de McCullough et al. en 2002 y *Gratitude Resentment and Appreciation test-Short Form (GRAT)*.

Lo que hace este trabajo aún más significativo, además de los instrumentos en esta interacción entre perdón y gratitud, es que ayuda a aclarar que estas dos están en relación moderada y fuerte entre sí, y la gratitud con el bienestar recibe una valoración aún más positiva y consistente. Otro aporte significativo que deja este trabajo es el de hacer una llamada a la exploración del perdón y la gratitud como técnicas de intervención en la psicoterapia.

El Salvador

Para este caso, y ya que no se nombrará de manera particular al país Latinoamericano del Salvador, se nombrará el trabajo español con aplicación en población salvadoreña vista desde la vulnerabilidad post eventos de desastres naturales y catástrofes de la guerra, con variables de emociones y destrezas positivas, en 115 sobrevivientes ubicadas en refugios. Los instrumentos utilizados fueron la entrevista semiestructurada y grupo focal.

Según afirma Vázquez et al. (*Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador*, 2005) como citó Rodríguez (2012) en su trabajo las preguntas estaban orientadas a temas como “el hedonismo, la(s) emoción(es) y eudamonia o crecimiento de potencial humano” (p. 61).

La comprensión del evento según los resultados obtenidos, son percibidos por consecuencia de: a) una causa natural (36 personas) y b) castigo de Dios por las conductas destructivas humanas, acompañado de la pérdida de respeto, la falta de oración y la violencia (79 personas), es decir sus creencias religiosas marcaron su comprensión del evento.

Ante la pregunta de autopercepción para el manejo emocional, un 68% afirma el poseer herramientas de autocontrol, otros (42%) señalan que sus actividades para tal fin están orientadas hacia caminar, orar, visitar amigos, controlar sus pensamientos.

En cuanto destrezas positivas, se percibió que un 66% reconocen que los acontecimientos ayudaron en sus destrezas personales (30%), también en su valoración a las personas, reflexiones existenciales, aprendizajes instrumentales. Un número significativo de personas (55%) manifestó sentirse más preparados para en el futuro afrontar eventos similares, otro tanto identificó que era mejor concentrarse en el presente (20%) y otro tanto exponía la voluntad de refugiarse en la oración (31%).

Así este trabajo termina asegurando la necesidad del sentido de control y autorregulación para la prevención del estrés psicológico.

Para ir concluyendo sobre los aportes mencionados en este artículo, a nivel Puerto Rico se mencionan trabajos como: 1) *“Coping strategies and depression in Puerto Rican adolescents: An exploratory study”* (Estrategias de afrontamiento y depresión en adolescentes puertorriqueños: un estudio exploratorio) (Velázquez et al., 1999), 2) *“El humor como estrategia psicoterapéutica para el manejo de la depresión y la ansiedad”* (Quintero, 2002), 3) *“Depresión, desesperanza y espiritualidad en una muestra gerontológica probabilística del área geográfica de San Juan”* por Rodríguez y Cando (2005) y mencionamos por ultimo 4) *“La espiritualidad en el desarrollo personal y profesional de un grupo de estudiantes de medicina en Puerto Rico”* de Quiñones-Berrios (2010), entre otros.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 118.

En sus conclusiones Rodríguez (2012 p. 99) afirma que además de comprobar en los estudios, que la Psicología Positiva es de gran valor para la salud y el bienestar, reiterando su valor científico a través de las tres vías y las fortalezas de carácter.

(Panamá...) Retomando a León (2018), en su objetivo de saber la eficacia de la Psicología Positiva en el bienestar psicológico en casos de estudiantes con signos y síntomas del Trastorno Negativista desafiante en un colegio en San Miguelito. Este trastorno según el DMS-5 es reconocido dentro de una serie de trastornos de conducta disruptiva que, a su vez, está dividida en dos grupos: déficit de atención con hiperactividad y comportamiento perturbador (lo que en el DMS -IV se denomina trastorno antisocial), los criterios presentados para su diagnóstico son 3: enfado/ irritabilidad, discusiones/actitud desafiante y vengativo.

El patrón de las personas con el trastorno de conductas desafiantes son sus actitudes: no cooperativas, desafiantes, negativas, irritables y hostiles hacia los padres, compañeros, profesores y figuras de autoridad, entre otras. Hay una alta probabilidad de que los estudiantes tengan en sus familias una persona con algún trastorno igual, o trastorno de conducta, o déficit de atención con hiperactividad, o trastorno antisocial de la personalidad o trastorno de consumo de sustancias (León, 2018 p. 72).

Una forma de reforzamiento de la conducta a nivel familiar está orientada en relación con la inconsistencia entre las conductas del niño y la proporcionalidad de la corrección paterna/ materna, ya que es un trastorno que suele manifestarse en el niño hacia los 8 años, y no supera la adolescencia para evidenciarse.

Para el tratamiento se menciona el enfoque conductual a fin de que el niño adquiera conductas positivas, contrario a las malas conductas vividas y experimentadas desde la crianza y otras relaciones sociales. Este enfoque responderá a habilidades cognitivas concretas como: regular emociones, flexibilidad cognitiva y habilidades sociales. Inclúyase la difusión cognitiva

que está vinculada al lenguaje interno, control emocional, motivación y el aprendizaje y desarrollo de comportamiento adecuado (León, 2018 p. 77).

Entre otros temas se relaciona aquí el apego seguro, por la importancia de la vida social, familiar y familia extensa, por ello se menciona el Programa de Parentalidad Positiva.

Otra forma de abordaje es la Psicología Positiva que se ha interesado en el tema enfocándose en el mejoramiento y prevención de conductas disruptivas, con entrenamiento de la inteligencia emocional (facilitar el pensamiento, comprender y razonar a través de las emociones y regular las emociones), atención plena (lograr un mejor control de pensamientos, emociones y conductas) y entrenamiento de las fortalezas de carácter (como rasgos positivos universales, medibles y educables y que derivan en una emocionalidad y conductas sanas) (León, 2018 p. 79).

Para concluir luego de su trabajo de investigación con población estudiantil, León (2018 p. 171) expone que no se encontraron valores estadístico-significativos en la muestra ante el trastorno negativo desafiante; pero en la segunda entrevista realizada se comprobó que había respuestas positivas en optimismo, felicidad y bienestar, disminución del opositorismo y dificultades para cumplir órdenes. Termina señalando la relevancia en la Psicología Positiva no solo en procesos internos, sino como herramienta en educadores y familiares, además de dar a los sujetos no solo el diagnóstico debido a su desorden sino como oportunidad para asumir roles sociales y comunitarios a través de sus fortalezas.

Ecuador

La Psicología Positiva en Ecuador según se encontró durante la revisión cuenta con trabajos tales como: “*Propiedades psicométricas de la Escala de afecto positivo y negativo en población ecuatoriana*” de García (2019) y el trabajo de Torres Portugal (2021) “*Psicología positiva: análisis teórico de su relevancia en el contexto educativo*”.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 120.

En este primer trabajo se desarrolla el concepto de bienestar subjetivo desde sus aspectos afectivo y cognitivo; en su medición, con la Escala de afecto positivo y negativo - PANAS, que en este caso es validada en adultos del Ecuador. El ejercicio se llevó a cabo, con la participación de 1.058 personas. La validación se dio también utilizando la escala de sintomatología depresiva y de satisfacción con la vida. Cuya conclusión es que la escala de Afecto Positivo y negativo es apropiada para medir la afectividad positiva (sentimientos de pasión, energía, gratificación, complacencia) y afectividad negativa (malestar general del sujeto, incluyendo miedo, ira, disgusto, culpa, miedo) de la población ecuatoriana (García, 2019).

La afectividad positiva es un elemento protector de salud y ajuste psicológico, por el contrario, el afecto negativo es un factor de riesgo ante problemas de salud mental y enfermedades. La primera (AP) es un componente afectivo, la segunda (AN) cognitivo.

Aclarando un poco más el concepto de afectividad y su relación con el bienestar y el malestar percibido, también hay que vincularlo con las experiencias emocionales.

Frente al instrumento Escala de afecto positivo y negativo -PANAS, se reconoce su anterior validación en países como España, Perú, México, Chile y Argentina; que se ha utilizado en población: niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, y también en poblaciones diversas, entre universitarios, población general, parejas casadas y en análisis transculturales.

Otro de los resultados obtenidos, está relacionado con las subescalas entre Escala de afecto positivo y negativo -PANAS y las variables de salud mental positiva y negativa, con una relación directa moderada con efecto positivo e inversa moderada con afecto negativo. Con la sintomatología depresiva ocurrió que la correlación era directa y moderada con afecto negativo e inversa y moderada con afecto positivo (García, 2019)

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 121.

Marcela Emilia Torres Portugal (2021) quien analiza la relevancia de la Psicología Positiva en el contexto educativo, resalta de ésta el enfoque salugénico y patogénico. El contexto de interés es el psicoeducativo como espacio de mejoramiento de las habilidades sociales, relaciones positivas que redundará en una cultura y relaciones dentro de espacios y lugares felices. Realiza una investigación cualitativa a partir de datos secundarios. Para concluir que la Psicología Positiva es un instrumento significativo para la construcción de la comunidad educativa (incluyendo a docentes, familia y estudiantes) a favor de prevención primaria a través de posturas reflexivas y de bienestar psicológico (ambientes positivos, resilientes y generadores de trabajo armónico) (Torres, 2021 p.8).

En los antecedentes, Torres confirma que es difícil de señalar el momento en que en América Latina utilizó la Psicología Positiva dentro del ámbito educativo, pero sí asegura que se toma de referencia al mismo Seligman (como científico pionero de la Psicología Positiva) quien describió la problemática de los ambientes estresores y emociones en las personas en cualquier edad, los cuales repercuten en los espacios sociales incluido la educación, siendo entonces la Psicología Positiva una herramienta que promueve las actitudes positivas a favor de la salud mental. Tampoco se duda en afirmar el aporte significativo de Casullo ante la formulación del enfoque salugénico.

Hoy por hoy se incluyen dentro del reconocimiento como psicólogos positivos aquellos que tocan temas como la inteligencia emocional, motivación, valores, creatividad y el bienestar psicológico.

En el contexto de Ecuador se habla de los trabajos del Instituto Nacional de Evaluación Educativa -INEE (2018) el cual comprende la afectación del sistema escolar desde factores asociados como: el desempeño académico, el comportamiento y las motivaciones, entre otros, que responden a ambientes socioeconómicos concretos, donde por ejemplo aquellos que tienen un nivel bajo tienden a repetir más el año, que aquellos de nivel socioeconómico alto.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 122.

Llama la atención, el especial interés y la cierta novedad, en la forma de señalar los niveles de la Psicología Positiva, y también el ubicar su relación con las áreas de desarrollo (ver **Tabla 3**).

Tabla 3.

Niveles de Psicología Positiva y Áreas de Desarrollo.

<i>Niveles de Psicología Positiva y sus Áreas de Desarrollo</i>	
Niveles De Psicología Positiva	Áreas Del Desarrollo
Primer nivel (subjetivo)	-bienestar y la satisfacción (en el pasado) -esperanza y el optimismo (para el futuro) -florecer y felicidad (en el presente)
Segundo nivel (individual)	-vocación -capacidad de amar, -coraje, -habilidad interpersonal, -sensibilidad estética, -perseverancia, -perdón, -originalidad, -mentalidad futura, -espiritualidad, -alto talento
Tercer nivel (grupal)	-virtudes cívicas -instituciones vinculadas con una mejor ciudadanía -responsabilidad social -altruismo, -civildad, -moderación, -tolerancia -ética en el trabajo
<hr/> Cuarto nivel	-Vínculos pro-sociales positivos

Nota: Torres, (2021 p. 26) diseña de manera personal una síntesis especificando los niveles de Psicología Positiva y sus Áreas de Desarrollo a partir de Seligman y Csikszentmihalyi 2000.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 123.

Se presenta la Psicología Organizacional Positiva -POP como una rama de la Psicología Positiva que incluyen tanto experiencias individuales como organizacionales positivas en función del desarrollo óptimo del ser humano a través de agentes facilitadores, motivacionales y efectos sociales a los fenómenos positivos que hacen referencia a una vida virtuosa organizacional a través de habilidades, aptitudes y fortalezas (Torres, 2021 p. 29).

Al llevar la Psicología Positiva al campo educativo, Torres señala que como organización la escuela debe plantearse el ser positiva (favorecedora) y virtuosa, fomentando aquello que permita florecer el desarrollo moral y espiritual de los miembros, al mismo tiempo que se corrige aquello que se presenta como conflictivo tanto a nivel individual como grupal. La escuela positiva es también favorecedora del aprendizaje y de las competencias laborales, reconociendo a los actores sociales y su participación a través de las instancias de toma de decisiones que consoliden un sentido de pertenencia como organización en este contexto multi-diverso y multi-cultural que se vive. Señala que en Ecuador ello también está contemplado en el código de convivencia.

Como estrategias señala: el disminuir las conductas disruptivas “Un niño no se porta mal si se siente bien”, por ello la necesidad de aumentar su autoestima y transmitirle Habilidades para la Vida. Para ello Torres (2021 p. 45) plantea diversas estrategias, procedimientos y posibles consecuencias en la resolución de conflictos y ambientes escolares positivos.

Este es un trabajo que evidencia en orden práctico, el deseo de la Psicología Positiva de contribuir a la felicidad individual dentro de las organizaciones o instituciones positivas por medio de la promoción del bienestar como modelo de prevención salugénica.

Chile

Algunas de las características socioculturales de Chile, están expresadas de forma crítica por la revista *Nueva Sociedad* (2019) la cual se interesa por la democracia, la política, la economía y lo social en América Latina y el Caribe, en este momento se señala el artículo de Salazar, titulado “*El «reventón social» en Chile*”.

Salazar, G. (2019) expone dentro de la historia de Chile la imposición del neoliberalismo (desde 1973), la nueva Constitución de 1980 (catalogada de “ilegítima”) que dio paso a la entrada del Capital extranjero, de donde vino también un currículo neoliberal impuesto a la educación pública establecido alrededor de un estado paternalista y desarrollista, sumado a esto las numerosas privatizaciones (salud, educación, agua, bosques, pesca), así como el consumismo y el incremento de la deuda por familia (75% del salario es deuda para los chilenos). En los años noventa se manifestó una clara contraposición al sistema político - militar por parte de jóvenes y adultos, lo que posteriormente se fue trasladando a la falta de creencia en el Estado, el sistema político y a los políticos en sí; según el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) el 54% rechazan la política, esta realidad ha ido en aumento, para el 2017 y el 2019 se registran cifras de 80% y 95% de desacreditación política.

Otra de la característica de este país, o mejor decirlo, la consecuencia a la problemática mencionada fue el movimiento estudiantil, este grupo poblacional mantuvo tal fuerza que se llegó a proclamar “en Chile está en marcha un proceso de ciudadanización de la política» (2001) y para el 2012 se consolidaron las Asambleas Ciudadanas Territoriales, y posterior a ello surgió el movimiento feminista (2018).

Como posible solución ante el descontrol consumista y el descrédito a la política, se plantea la teorización académica que ayude con los procesos de memoria histórica de la

política volviendo a la investigación, planeación y la descentralización de la política del desarrollo.

Se percibe de Chile una implicación social manifiesta a través de los movimientos de masas, con una crítica especialmente desde la academia, es decir Chile requiere un funcionamiento óptimo de sus instituciones que responda con eficacia a las demandas de bienestar y calidad de vida de sus ciudadanos. A continuación, se presenta cómo este contexto también ayuda a formular los postulados y las prácticas psicológicas desde la emergente Psicología Positiva.

Con relación a la bibliografía encontrada desde una mirada somera se encontraron dos documentos sobre Psicología Positiva en este país.

Sandoval (2014) en su artículo "*La subjetividad en el enfoque del desarrollo: calidad de vida, bienestar subjetivo y capacidades*", expone que el concepto de Calidad de Vida se da desde Europa, buscando el desarrollo y formación de Estados de Bienestar, con vínculo estrecho en el nivel socioeconómico, educación, vivienda, recursos, entre otros términos incorporados paulatinamente como lo son bienestar social, bienestar social percibido o salud social, calidad de vida social, hasta llegar a los 90 con el concepto de *felicidad*, con evidencia en *World Database of Happiness* construido desde y para la evaluación de políticas públicas con información suministrada por valoración subjetiva del propio bienestar.

El Bienestar Subjetivo (Diener en 1984 usó este término) asumido como el estudio científico de las fortalezas y virtudes, los sentimientos, emociones y comportamientos positivos, cuyo objetivo es la felicidad, y tiene una valoración personal sobre la vida, los acontecimientos, sus cuerpos y las circunstancias.

Otro término a aclarar son los componentes afectivos (Emociones positivas y Emociones Negativas), los cuales se fundamentan en las respuestas emocionales, las cuales son circunstanciales, fluctuantes y efímeras; tanto las Emociones Positivas como las Emociones

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 126.

Negativas hay que considerarlas de manera independiente, aunque si bien poseen componentes hedónicos del Bienestar Subjetivo. Los componentes afectivos se investigan sobre variables como la *frecuencia e intensidad*, siendo los de mayor *frecuencia* – más que los de *intensidad*– los que presentan mayor impacto en el Bienestar Subjetivo, también se tiene en cuenta en este punto el nivel cognitivo, el juicio y la evaluación de la propia vida. La Satisfacción con la Vida, tienen que ver no solo con lo más estable, sino también con el bienestar subjetivo positivo.

La Psicología Positiva es reconocida aquí como un nuevo campo de estudio, asumida desde la realidad chilena, con sus propias discusiones al respecto del bienestar y la felicidad, donde se asume en el 2013 el acuerdo con la ONU de la “Felicidad: hacia un modelo holístico de desarrollo”; donde todo tiende de alguna manera a generar el cambio del índice de felicidad desde lo económico con el PIB, al de bienestar formulado como *felicidad societal*. El avance en dicha conexión lineal se da con la propuesta de integrar el bienestar subjetivo al modelo de desarrollo (capacidades) y el considerar los reportes de bienestar subjetivo para la formulación de políticas públicas donde se incluyan índices como el uso del tiempo, vitalidad comunitaria, protección medioambiental y diversidad ecológica, cultura y resiliencia, el buen gobierno y el bienestar subjetivo.

En una síntesis de relación entre Calidad de Vida, Bienestar Subjetivo, Satisfacción con la Vida, Emociones Positivas y Emociones Negativa, se aclara que las personas con alto Bienestar Subjetivo experimentan una alta Satisfacción de Vida y frecuentes Emociones Positivas y poco frecuentes Emociones Negativas.

Las personas con bajo Bienestar Subjetivo se encontrarían insatisfechas con la vida, experimentan poca alegría y con frecuencia emociones negativas.

Pero el poseer Bienestar Subjetivo positivo no es sinónimo de salud mental o salud psicológica; la ausencia de patologías no indica un positivo Bienestar Subjetivo, también

existen personas con un alto nivel de psicopatología y alto Bienestar Subjetivo y personas con bajos niveles de psicopatología y bajos niveles de Bienestar Subjetivo.

A modo de conclusión, se puede decir que el desarrollo de capacidades debe de articularse con el desarrollo humano desde un enfoque de justicia desde aquello que le es central a la vida intersubjetiva políticamente hablando, es decir como un derecho (ya que en la comprensión universal e innata de los valores se asocian estos a la cultura). No se ha de confundir Calidad de Vida con estabilidad económica, por ejemplo; pero tampoco se ha de excluir el bienestar socioeconómico del hecho del bienestar subjetivo o el desarrollo de capacidades, ya que involucra ciertamente libertad para decidir, pero también declara el estado de las políticas públicas, de ahí la importancia de la confianza en las Instituciones (con un índice del 20% en Chile) al lado del nivel de satisfacción de vida (77%), todo ello puede redundar en un malestar social.

Morales y Quezada en el volumen especial sobre Psicología Positiva de la *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva* de 2017, además de aclarar temáticas similares al estilo de Sandoval (sobre felicidad y bienestar especialmente), pone en evidencia el uso metodológico de la evaluación subjetiva de la felicidad o el bienestar en un grupo poblacional la mayoría de las veces favorecido a nivel económico, social, académico, es decir, que las publicaciones sobre las que se ha planteado la respuesta generalizada sobre felicidad son predominantemente: occidentales, educadas, industrializadas, ricas y demócratas; las cifras según preponderancia la inicia Estados Unidos (68%), luego países de habla inglesa (14%), Europa (13%) y América Latina (1%) y en último lugar África y Medio Oriente (menos de 1%). Con notables diferencias en la comprensión y la proyección de la necesidad según el contexto y lo que se perciba como felicidad ya que, por ejemplo, para los estadounidenses el concepto de bienestar está en relación a los valores como la libertad y la autonomía. Por otro lado, para los chilenos los valores subjetivos motivacionales para la felicidad están en relación

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 128.

tanto con el bienestar individual como con la realidad colectiva. Para los brasileros, la felicidad tiene que ver con la percepción de la felicidad y la atención a los propios sentimientos. En estudio comparativo entre México (considerados como colectivista) y España (considerados como individualistas) el primero tiene mayor nivel de satisfacción de vida, al igual que satisfacción vital y felicidad.

Por todo lo anterior Morales y Quezada (2017 p. 32) dejan en claro que si bien el poder evaluar el bienestar subjetivo en personas con características socio-económicas y culturales favorables, ya que señalan capacidades de decisión, también se deja en claro que no es conveniente generalizar dichos resultados ni extrapolar los instrumentos sin consideración alguna del contexto cultural más aun en una realidad tan diversa como la latinoamericana.

Estos dos documentos permiten evidenciar el talante cultural y de bienestar en Chile, el abordaje intersubjetivo de la psicología positiva deja espacio para la comprensión de lo institucional como el componente al que siempre de una o de otra forma arrojará información lo personal y al mismo tiempo lo personal con criterios adecuados proporcionará información suficiente para la construcción del desarrollo integral de las personas en su propia cultura.

Paraguay

En Paraguay es de valorar el trabajo de José García (2021) en su trabajo “*Psicología evolucionista y psicología positiva: convergencias posibles*” el cual tiene como objetivo “proponer algunas ideas que puedan servir como ejes para desarrollar una integración en el plano de la teoría y la investigación” (p. 1) como iniciales líneas de encuentro señala el hecho de que las dos tienden al análisis cuantitativo y el análisis científico de la conducta humana, al igual que la posibilidad de ir compaginando con el positivismo lógico, todo ello respondiendo al carácter multidimensional humano que incluye la realidad tanto genética como ambiental (la neurociencias y la plasticidad de la conducta). Encuentra en la raíz de la psicología evolucionista la concepción de un hombre que es trascendencia, es decir cambio como lo había

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 129.

señalado Heráclito y lo afirmó luego Thomas Kunh (1970) quedando al final la pregunta de que si un comportamiento es fruto de la evolución o del aprendizaje, y cuya respuesta más que fundamentalismo o reduccionismo exige una cierta prudencia que no caiga ni en intransigencia, ni parcialismos, ni falacia, ni tergiversación entre la relación causal, adaptación, medio ambiente.

Perdón y Gratitud

El perdón y la gratitud son dos de las Fortalezas de Carácter según el modelo VIA (*Values in Action Institute*) utilizado en el campo de la Psicología Positiva, están comprendidas dentro de las Virtudes de la regulación y la trascendencia respectivamente.

Según Rodríguez (2012) la característica de virtud responde a las “cualidades buenas, firmes y estables de la persona, que perfeccionan su inteligencia y su voluntad. Las virtudes disponen a conocer mejor la verdad y a realizar, cada vez con más libertad y gozo, acciones excelentes para alcanzar la plenitud” (p. 39)

La clasificación de las virtudes morales y su comprensión dentro de la Psicología, según aclara Cosentino se ha presentado, por su compleja respuesta como un rechazo ya que es un tema con “una disonancia exasperante [...] con resonancias victorianas o puritanas” (2010 p.3). Al momento de abordarse este tema se tocan nociones como el carácter, la virtud y la moralidad, y al ubicarse dentro de la psicología conductista, había una pretensión de consolidar un instrumento cuantitativo que ayudara a evaluar la moralidad.

Allport tras el deseo de clasificar las diferencias individuales de las personas, se enfocó en el proyecto de construir y promover una ciencia de la personalidad, desde un léxico con otra utilidad de las palabras *virtud* y *carácter*, ya que hasta ahora “las virtudes tradicionales fueron apenas revisadas dentro de la psicología científica, teniendo como resultado un análisis superficial de las fuentes clásicas de fortalezas humanas, como la sabiduría, la prudencia, la esperanza, la gratitud, la humildad o el perdón” (Cosentino, 2010 p.4), se ve ya desde aquí, sin embargo, la consideración relevante y temprana del perdón y la gratitud como virtudes fundamentales.

Luego, también queda claro desde la perspectiva de la Psicología Positiva que gracias a Peterson y Seligman (2004) las palabras de *virtud* y *carácter* son nuevamente asumidas en la psicología científica, donde ellos mismos han “señalado que el enfoque empleado para el

estudio del carácter siguió el espíritu de la psicología de la personalidad” es decir parten de la comprensión de personalidad desarrollada por Allport (Cosentino, 2010 p.4) y además se amplía el concepto desde el campo clínico al organizacional desde un modelo de bienestar incluyente.

Además, tras el deseo de *floreecer* basado en el bienestar, Seligman deja en claro la necesidad de conducir procesos de modo práctico y perseverante, también fundamentados en los procesos cognitivos necesarios para facilitar el cambio de conducta y las estrategias de afrontamiento (Tozzi, et al., 2015 p.1).

A continuación se expondrán en los dos Capítulos siguientes las Fortalezas del perdón y la gratitud, desde una percepción amplia de cada una de ellas, esto permitirá comprender su importancia y el valor que éstas tendrían al ser abordadas en Latinoamérica desde la Psicología Positiva aplicada según estudios que se puedan realizar con base a estas; dejando desde ya en claro que no existen dentro de los últimos años abundantes artículos específicamente relacionados sobre el tema, pero si se han dado aproximaciones de abordaje dentro de algunos países del territorio, y en otros se invita finalmente a ampliar el desarrollo de investigaciones y aplicaciones dentro del campo.

Perdón

La historia del hombre está abiertamente condenada al error, en cuanto humana es, y más aún en cuanto interrelacionados se comprende la construcción del “yo”, el “nosotros” y “la realidad para mí o en sí misma” (Rulla, 1990 p. 187). Las aristas de la humanidad están diseñadas para ser sujetas a patrones de crecimiento, del paso de la inmovilidad asistida (cuando se es recién nacido) a la comprensión del otro como necesario para satisfacer mis necesidades, pero donde en algún momento van a existir choque de intereses, de valores, de opciones que traerán consigo la frustración, el adolecer de las ideas/creencias derrotadas con la realidad que en nuestra conciencia moral se determinará como “*el mal para mí*”, y tras el daño se considerará como justo la reparación, pero no siendo ésta la única vía, o si bien se considera ésta como única vía, de ninguna forma se excluye el perdón.

El perdón tiene una relación directa con el reconocimiento de la realidad de finitud humana y la comprensión de perfeccionalidad, una sin la otra se recaería inevitablemente en la desesperanza. No existe humanidad sin auto -perdonarse, sin perdón, sin reacomodación de la realidad dada y asumida objetivamente, y con la cual debo también, desde cualquier circunstancia seguir orientado hacia una vida feliz, floreciente, virtuosa.

Contrario al perdón y fruto del proceso de ser/sentirse víctima surgen emociones negativas tales como el miedo, la frustración o el odio. El odio en cierto grado y en algunos momentos son expresión normal ante la inconformidad con ciertas situaciones, pero al momento de perdurar la intensidad de su carga emocional negativa puede convertirse en rencor, éste además puede llegar a ser patológico, al invalidar la vida positiva del sujeto. Ejemplo de ello, son los complejos, odio contra sí mismo por aquello que causa impotencia o humillación (Vera, 2017 P.37)

Tras la trasgresión que dio lugar a la ofensa, se generan en la víctima emociones negativas que pueden ir desde el malestar hasta la ira o violencia, pasando por el enojo y el

miedo. El reescribir los hechos tal como lo expresa Barahona et al., (2014, p. 10), tendría la tarea no fácil, de extraer del pasado esas emociones negativas y dar espacio a actitudes de benevolencia y sentimientos positivos, o como el mismo Seligman lo expuso en su libro sobre *“La auténtica Felicidad”* (2002a) “la reescritura de la historia mediante el perdón reduce el efecto deprimente de los sucesos negativos, y de hecho puede transformar los malos recuerdos en buenos” (p. 33)

Para Seligman el verdadero problema ante el hecho de no perdonar es que vivimos en el pasado a través de recuerdos que hoy en el presente proporcionan información negativa hasta justificar la venganza, utilizando arbitrariamente la motivación. En cambio, los procesos de perdón, llevan a mirar el mismo acontecimiento y preponderar a tal punto los aspectos positivos que aún se logre obtener un estilo concreto de felicidad para hoy (2002a, 34).

Para el grupo de colaboradores de Seligman e investigaciones sobre el perdón (Thompson y Synder, 2003; Doyle, 1999; Enright, 1996; McCulloch, et al., 1997) definen el perdón con características puntuales como la capacidad empática, reconciliación, comprensión y olvido. Reconocen que tiene un mayor componente positivo para los sujetos que perdonan, ya que involucran pensamientos, emociones, acciones e implican cambios prosociales en cuanto a motivaciones interpersonales con el agresor. Algunos autores hacen más hincapié en la ausencia de aspectos negativos, es decir, dejar de lado el rencor, superación del odio, la rabia, deposición de actitudes de venganza contra el agresor (Maganto y Garaigordobil, 2010 p. 2).

El Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP) señala que para “Reed y Enright (2006), perdonar es la acción de desplazar las actitudes o emociones negativas, como la ira y la venganza, hacia situaciones o personas perjudiciales, para dejar paso a actitudes como la compasión y la tolerancia” (Nieto, 26 de Septiembre 2022), es decir que los procesos de no perdón crean distancias y cargas físicas y emocionales, y para poner en activación el perdón

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 134.

debemos de tener compasión y tolerar, y esta última tiene su raíz en la palabra soportar y en clave de bienestar sería el saber soportar. Fruto de ello, se pueden obtener resultados positivos a nivel personal como: la resiliencia, la magnanimidad y la benevolencia; e interpersonales como: la construcción de relaciones más profundas, estables y emblemáticas, sujetos y relaciones intersubjetivas más felices.

Dentro de la investigación de Maganto y Garaigordobil (2010) se plantean algunas de las inquietudes que asaltan determinantemente al momento de conceptualizar el perdón, por ejemplo: la justicia, las creencias religiosas, el patrón familiar y social; llegando a la conclusión que habrá una forma específica de hablar del perdón según el grupo, contexto, cultura, sociedad y religión (p. 3).

Seligman también aporta sobre este tema al afirmar las buenas razones por las cuales las personas no perdonan, que es al final aferrarse a la tristeza. Se suele menoscabar el perdón diciendo que: Perdonar es injusto, ya que, como fruto de una ira justa se debe de buscar el castigo del culpable; también el no castigo sería mostrar amor por el culpable y falta de amor por la víctima, por tanto, es una forma de ayudar a que no haya otras víctimas dejando en evidencia que la venganza es correcta y natural. En cambio, perdonar, que en realidad vuelve las cosas a su sentido natural, habilita para una mejor calidad de vida, lo deja en claro con estas palabras “no puedes hacerle daño al culpable no perdonándolo, pero puedes liberarte perdonándolo” (2002a p. 35).

¿Qué sería de una humanidad donde no exista la vía del perdón? O, mejor dicho, hay humanidad (fraternidad, sororidad, polis, grupos, amigos, familia, autoestima...) gracias a los procesos de cambio y transformación no al margen del perdón, esto estaría en consonancia con la investigación de “Maltby, Macaskil y Day (2001) [donde] reflexionan sobre qué es el perdón y lo conceptualizan como un intento saludable de hacer frente a los resultados negativos” (Nieto, 26 de septiembre de 2022).

Una Explicación Fenomenológica del Perdón

La mexicana Marisol Ramírez (2016) expone con la mirada fenomenológica de Scheler, la comprensión del perdón, aclarando términos como resentimiento, culpa, conciencia, perdón y amor dentro de un marco de comprensión filosófica, psicológica, religiosa y moral.

El fenomenólogo Scheler (1912) -el cual ya se había mencionado en este trabajo – tiene una obra denominada “*El resentimiento en la moral*”, la cual es una crítica a las formas y el modo de concebir el amor cristiano e incluyendo el tema de la “*sublimación*” *resentimiento del esclavo por Nietzsche*, obra que a su vez recibe crítica del peruano Ricardo Gibu académico en las áreas de “fenomenología, hermenéutica y ontología” (Plaza y Valdés s.f). Frente al resentimiento “Scheler logra unir muy bien el fenómeno psíquico con el religioso y el pensamiento filosófico con el teológico” (Ramírez, 2016 p. 4) mostrando esta unión como necesaria para la comprensión integral de la realidad humana, tanto de la conciencia como de su realización de vida.

Se evidencia la postura trascendental de lo que se entiende por amor, dejando como error el pensar que el perdón/amor está en el cristiano en el plano del resentimiento sublimado, antes bien, es el amor, es decir una virtud lo que abre la posibilidad a lo contrario al “odio a los enemigos, la venganza y la exigencia de la compensación, y que quiere colocar al hombre en un estado vital enteramente nuevo” (Scheler, 1994) ya que siguiendo más adelante con Ramírez, para Scheler (2021) preferir amar (perdonar) a odiar, parte de la misma realidad ontológica del hecho de preferir vivir a morir, obedeciendo así a una necesidad de seguridad y esta es la relación entre los valores y los actos vitales. Este pensamiento apunta claramente hacia la moralidad moderna, e incluso no necesariamente sujeta al cristianismo, sino como filantropía universal.

Para Scheler, el resentimiento “impule a la persona en contra de su propia naturaleza hacia un movimiento de profundo odio” (Ramírez, 2016 p.10) y esto logra ser transformado en razón de un valor como el amor.

Los valores responden a un orden y no es por normativa que logra establecerse dicho orden jerárquico, es más como resultado o “derivado del propio actuar y querer de los diversos tipos humanos (históricos, individuales y sociales) el cual se encuentra circunscrito al destino, mundo circundante y sistema de preferencias y valoraciones denominado como ethos”. Dicho orden es aceptado en la medida que se ajusten a los valores objetivos, de lo contrario en la persona es un “engaño estimativo, o una ilusión del preferir nacida de la confusión de los propios intereses” (Ramírez, 2016 p.10).

Ser víctima suele traer como consecuencia el odio, expresado así, todo odio nace primeramente de la frustración del amor, y esto tiene solución efectiva en el arrepentimiento, este a modo de juicio individual sobre su propia historia, expresa su conciencia moral, que motivada positivamente por la esperanza, desea y busca un nuevo comienzo, Scheler (2007 p.21) agrega que

El arrepentimiento mata el nervio vital de la culpa, a través de la cual ella influye. Expulsa motivo y acción –la acción con su raíz– del centro vital de la persona, y con ello posibilita el libre y espontáneo comienzo, el inicio virginal, de una nueva sucesión vital, que ahora puede surgir del centro de la personalidad, no atada ya por más tiempo (Ramírez, 2016 p.13).

Continúa Ramírez (2016) explicando a Scheler, el cual aclara que el arrepentimiento no es fácil ya que además de la ceguera del momento, también es un camino de vuelta del odio al amor, por tanto, se engendran sentimientos de venganza, incluso llegando a poner en un mismo nivel a las demás personas, es decir con una distorsión perceptiva de la realidad por creencias

generalizadas. El arrepentimiento reestablece, rompe las barreras, reconcilia y reunifica, es decir que solo así es posible de culminar

el círculo que inicia con el resentimiento y que termina en el perdón, acto mediante el cual el ofensor al bien se libera de estar encadenado eternamente a su pasado mientras que el ofendido destruye a su vez el resentimiento que intoxicaba su ser (Rodríguez, 2016 p. 15).

El Perdón y la Memoria

El perdón también es reconocido como un factor significativo para la reconstrucción vital, para este ejercicio se puede retomar la capacidad cognitiva implícita en los procesos de memoria emotiva de las experiencias vividas desde la memoria autobiográfica, tal como lo plantea Barahona et al., (2014) en su trabajo “*El perdón en la memoria autobiográfica: la reescritura de los acontecimientos vitales*”, donde se señala la capacidad de la memoria como almacenamiento, pero también con distorsiones como el olvido o el reajuste (y la intermitencia de recuerdo- olvido) que por supervivencia incluso puede llegar a crear recuerdos. Entre otras distorsiones en ese proceso de hacer reajuste, está el hacer que la memoria del pasado se acomode de tal manera que dé respuesta a las necesidades y opiniones del presente. Aquí juega un papel preponderante la carga emocional por la cual se tiene más presente los episodios que tienen mayor emocionalidad. En cuanto a la memoria autobiográfica se han de tener en cuenta el yo operativo y la memoria episódica (y la coherencia vital que se da entre codificar, retener y recuperar), incluyendo la representación *yoica* y las experiencias social -comunitarias.

Dentro de la elaboración del olvido, como parte importante de la memoria misma, se puede hablar de su valor positivo ante procesos como el perdón, sobre el que ha estudiado la psicología positiva como mecanismos de olvido para la felicidad. Baskin y Enright (2004) exponen en sus estudios “los beneficios de la capacidad de perdonar a la salud mental y a la satisfacción vital, señalándola además como un factor protector” (Barahona et al., 2014 p. 3).

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 138.

Perdonar lleva consigo un proceso de reencadre (de la agresión, del agresor y de las estrategias utilizadas) y este se da no solo al mirar el suceso como hecho, sino al tener en cuenta las representaciones y creencias, para que el encuadre se dé tanto en lo cognitivo como en lo emocional. Dicha realidad se expone en el siguiente poema de Roger en su libro “*gratitud*” (2004), dejando en claro que perdonar es dar al otro la oportunidad, si quiere, incluso de nuevo de volverte a lastimar, ya que lo vuelves a ubicar cerca de ti.

Pregunta: ¿Cuál es el verdadero significado del perdón?

Cuando digo: “Perdono”,

¿Qué estoy diciendo?

Respuesta: si alguna vez te hirieron y perdonaste,

*y si adentro tuyo permitiste a esa persona la oportunidad de herirte nuevamente,
entonces de verdad la habías perdonado.*

Te internaste en el perdón real, verdadero,

porque le diste la oportunidad de regresar a ti otra vez (p.31).

Aquí puede entrar también el tema del léxico o el uso del lenguaje al momento de definir el perdón, ya que como afirma Maganto y Garaigordobil (2010 p. 2) se encuentran discordancias a nivel general en los sujetos, por ejemplo, para algunos reconciliación y olvido son sinónimos, para otros puede darse el perdón sin reconciliación.

Psicología del perdón y la sacralidad de la ciencia

¿en qué modo la falta del perdón puede frustrar el sentido vital? Rescatando no solo el análisis existencial de esta prueba, sino también el componente cognitivo afectivo (percepción de los valores), se puede inferir que la falta de perdón puede frustrar en medio de la percepción

del valor de una circunstancia o persona el foco de sentido vital, llevando sus afectos y acciones a enfocarse exclusivamente en resarcir el daño, más que en su propósito vital.

La doctora Martha de Iglesia psicóloga clínica en Argentina (1993) expone en “*El perdón desde la logoterapia*” que en el acto del perdón lo más importante es la actitud ante la ofensa, y es una actitud que tiene en cuenta lo corporal y lo psicológico. Afirma que el perdón solo es posible que surja del *ser* de la persona, de lo más hondo de sí, de su realidad ontológica, de su ser libre para ser responsable, como ser libre el ser humano no solo elige, sino que también elige el dar respuesta (p. 2).

Iglesias prosigue al afirmar que el perdón es algo personalizado, nadie puede perdonar por otro, si se reconoce el perdón dentro del ámbito religioso, como una gracia, es posible que también experimente la gracia de sentirme más y mejor persona frente al agresor. Perdonar es el momento y la circunstancia concreta para ser testimonio del hecho de ser plenamente humanos. Como acto de nuestra conciencia, el perdón permitirá la reactualización de lo divino en nosotros, “la psicología del perdón evoca la sacralidad de la ciencia” (Iglesia, 1993 p. 2).

El no perdonar viene de una resistencia al amor del pasado, ya que cuando “no hay perdón, se torna reproche, se torna acusación, se toma análisis de las causas para vengarse”, pero cuando se acompaña al sujeto al encuentro consigo mismo, se hace posible el tomar distancia de “lo más infantil no resuelto, de lo más egótico, de lo más caprichoso, de lo más primitivo, de lo menos humano que hay en nosotros”, el salir de miradas reduccionistas le permitirá al hombre dar paso al perdón, saliendo de sí y descubriendo al otro. Y como afirma Iglesia, es

allí [donde] acontece lo que Frankl menciona en el *homo pathiens*, en el *homo doliente*: El hombre sale del automatismo a la autonomía y de la autonomía a la autotranscendencia. (Iglesia, 1993 p.3).

Martina Casullo y su aporte a la comprensión del perdón

Arias (2016) destaca el papel relevante de Martina Casullo en la Argentina en su trabajo sobre el perdón. Con ello se logra llegar a una comprensión -aunque no reciente- de la necesidad cultural de asumir este componente, así como todo lo inherente al ser humano, desde un contexto. Ella realizó diversos trabajos con el tema del perdón, entre los que se destacan en el mismo año 2005:

“La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica” trabajo que además de analizar conceptualmente las variables de sexo, edad y nivel de religiosidad, para concluir que “las mujeres son más perdonadoras que los varones y que el perdonar aparece asociado a la presencia de creencias acerca del mismo. El 88% de los varones y el 95% de las mujeres entrevistadas consideran importante ser capaces de perdonar” (Casullo, 2005^a p. 1).

“Evaluación de la capacidad de perdonar. Desarrollo y validación de una escala” (Casullo y Fernández-Liporace, 2005b) En este documento se desarrolla la validación de la Escala de Perdón CARPER (discriminación, estructura factorial, consistencia interna), esto se realizó en población argentina en general, y se llegó a la síntesis con estos 6 ítems: “1) nuevas significaciones de eventos y situaciones negativas; 2) actitudes hacia el infractor; 3) control de sentimientos y pensamientos negativos; 4) creencias sobre el perdón; 5) sentimientos con respecto a uno mismo; 6) aceptación de situaciones y eventos negativos” (Casullo y Fernández-Liporace, 2005b).

“Síntomas psicopatológicos, predisposición a perdonar y religiosidad en estudiantes universitarios” cuya conclusión expuesta en la introducción es que “El 97% de los estudiantes considera que es importante ser capaces de perdonar. Se ha encontrado una tendencia entre la predisposición a perdonar y el grado de afiliación religiosa” (Casullo, 2005c p. 1)

La noción de cultura la asume Casullo (2005c, p. 8) tanto al hablar del perdón, ya que asegura que es imposible de hablar del perdón sin una cultura, reconociendo los mandatos de la

crianza, la herencia religiosa, y esto a su vez responde a la comprensión de lo que va “más allá” del perdón, que se puede comprender como una salvación, rescate, redención, en todo caso como una forma de reestablecer la normalidad. Como estrategia Casullo propone la tarea no fácil del trabajo de duelo, terapia o ecología de la memoria, ya que el perdón sigue siendo un gesto excepcional, a prueba de lo imposible.

Por mencionar otro dato último de Casullo, aunque su trabajo no se agota en unas cuantas palabras, ella nos regala una noción de culpa socioculturalmente entendida como negativa ya que se adjudica a creencias irracionales, miedos fantaseados o deseos prohibidos, y es verdad que el sentimiento de culpa prolongado puede tener efectos psicopatológicos. Sin embargo, para el sudeste asiático sentir culpa, según los padres es considerado como algo natural, considerándola como una muestra de devoción, sacrificio, indulgencia y afecto (2007 p.7). Una vez más queda en evidencia la importancia de la particularización de la comprensión de los gestos, comportamientos y creencias según la cultura para mejor entender los fenómenos.

Instrumentos

¿Se puede medir la capacidad de perdón?

Llama la atención de esta fortaleza que está comprendida dentro de la virtud de la *moderación*, por tanto, ya deja en claro que se puede llegar a una escala mayor o menor en la activación de esta capacidad, pero también nos vislumbra el hecho de tener una medida justa.

El mismo Seligman (2002a p. 35), en el documento ya citado de “*La Auténtica felicidad*” cuando habla del perdón, sus beneficios y desventajas aclara que él sabe que perdonar no es cuestión de conocer sobre el potencial de esta fortaleza, sino que es un proceso que ha de tener en cuenta la personalidad. A lo que luego presenta la escala ideada por Michael McCullough, la cual refleja la capacidad general de perdonar agravios importantes. Las preguntas del cuestionario (son 11), van orientadas a reconocer los sentimientos por la persona

que hirió al sujeto que responde; luego de responder y sumar algunos Ítems, la persona puede conocer el promedio en población estadounidense (12.6), si la puntuación es mayor que 22.8 la persona está dentro del 10% de las personas que manifiestan mayor rechazo. Así mismo hacer su propia valoración, además señala los ítems que deben ser sumados para sacar el promedio de motivación a la venganza, con una media de 7.7, considerándose vengativo con una puntuación de 13.2 (1/3 de la población responde a este rasgo).

Mateos y Garzón (2018) señalan desde sus investigaciones los siguientes instrumentos o escalas de perdón:

El test de Propósito Vital (PIL) realizado por García-Alandete, et al. (2013), la Escala del Perdón y Factores Facilitadores (ESPER) desarrollada y validada por Maganto y Garaigordobil (2010), la Escala de Evaluación de la Capacidad de Perdonar (CAPER) de Casullo, (2005), y la Escala de Motivaciones Interpersonales Asociadas a la transgresión (TRIM-18), traducida y adaptada por Guzmán, et al. (2014, p.7).

Tras la exploración documental y de validación de dichas escalas en Latinoamérica se tienen otros instrumentos tanto diseñados como validados desde esta realidad particular, tal como se expondrá a continuación.

El test de Propósito Vital

El test de Propósito Vital fue creado por Crumbaugh y Maholick en 1964 recibe su argumento en la psicoterapia existencial, el propósito y el sentido más allá de la adversidad tal como lo señaló Víctor Frank en su momento y en la actualidad todo el movimiento de salud y bienestar positivo. Este Test es un instrumento de evaluación que cuenta con 20 ítems, con preguntas de respuesta tipo Likert, en escala ascendente del 1 al 7, su objetivo es evaluar el sentido de vida y el vacío existencial. Este test es ampliamente usado en el mundo, pero en

América Latina existen aún pocos intentos para su validación en este contexto, se pueden mencionar dos intentos desde la psicología clínica, la Escala de Recursos Noológicos y la Escala de Sentido Vital en Colombia por Martínez et al. (2012).

Otros cuestionarios puestos a prueba conjuntamente para la validación de la Escala de Sentido Vital son: Satisfacción de vida, Auto -aceptación, Estabilidad emocional, Falta de sentido, Tendencias suicidas, Depresión y ansiedad (Martínez et al., 2012 p. 3). A continuación, se refieren los ítems utilizados en su validación en Colombia (Ver **Tabla 4**).

Tabla 4.

Ítems asumidos para la validación de la prueba de Sentido Vital. Martínez (2012. p. 4).

Tabla 2. Agrupación de los ítems del PIL test para población Colombiana

SENTIDO DESDE LA CAPACIDAD DE ESTABLECER METAS	SENTIDO DESDE EL COMPONENTE HEDÓNICO DE LA VIDA	SENTIDO DESDE LA SENSACIÓN DE LOGRO
7. Actividad después de jubilarse	1. Entusiasmo (aburrimiento)	8. Cumplimiento de metas vitales
10. Haber vivido la vida de forma valiosa	2. Emoción en la vida	12. Mundo con significado
11 Tener una razón para estar vivo	3. Presencia de metas claras en la vida	14. Libertad en la toma de decisiones
13. Responsabilidad individual	4. La vida tiene sentido	15. Estar preparado para la muerte
16. Pensamientos suicidas	5. Novedad de cada día	
17. Capacidad para descubrir sentido	6. Deseo de más vidas como la actual	
18. La vida determinada interna/ externamente	9. Buenas cosas en la vida.	
19. Satisfacción en las tareas diarias		
20. Presencia de metas/propósito en la vida		

Escala del Perdón y Factores Facilitadores (ESPER)

Este instrumento cuenta con la validación en España por Maganto y Garaigordobil (2008).

Esta escala se configura con 10 ítems distribuidos en dos partes. La primera presenta seis términos (olvido, falta de rencor, reconciliación, comprensión -empatía, reparación pro-castigo, no sufrir por lo que le hicieron) y se solicita que el sujeto escoja los tres que, bajo su opinión, más se asemejan con la definición de perdón. Y la segunda presentan cuatro factores (que se haga justicia por medio de la ley, creencias religiosas, el paso del tiempo que cura las heridas, que haya arrepentimiento de la otra parte y se pida perdón) que ayudan a perdonar y se

solicita que evalúen la importancia de estas situaciones para perdonar con una escala Likert de 1 (nada) a 5 (mucho) (Barahona, 2014 p. 5; Maganto y Garaigordobil. 2010 p. 3).

Escala de Perdón

La Escala de Perdón es un instrumento diseñado y validado en México por Vargas-Núñez y Pozos-Gutiérrez (2005), construido en dos fases. Primero se realizó un estudio exploratorio en el que se abordó a los participantes con la pregunta: «Para mí, ¿qué es el perdón?» las respuestas se categorizaron y se redactaron 60 reactivos. En la segunda fase, se aplicaron los reactivos a otra muestra y se llevaron a cabo los análisis estadísticos pertinentes para la validación del instrumento tal como señalan Rosales -Sanabria (2018 p. 3).

La escala de la segunda fase está compuesta por 12 factores y 43 reactivos. Los 12 factores son:

dolor y remordimiento, reconciliación, perdonar y paz, poner fin a un problema y continuar la vida, perdón es una virtud, perdonar por obligación religiosa, no perdonar, olvidar la ofensa, perdonar y alejarse del ofensor, autculpa de la ofensa, tranquilidad del perdón y perdón condicional (Rosales -Sanabria, 2018 p. 4). A continuación, nótese una muestra (N= 253) de puntuaciones según algunos reactivos y tres factores (Ver **Tabla 5**).

Tabla 5.

Ejemplo de puntuación Escala del Perdón. Instrumento utilizado por Rosales -Sanabria (2018 p. 5)

Tabla 2
Ponderación de factores con rotación ortogonal de la Escala del Perdón

Reactivos	Factores		
	I	II	III
20. Acepto que hice mal al lastimar a esa persona	0.816	0.091	-0.078
29. Reconozco el grave sufrimiento que le hice a esa persona	0.809	0.178	0.042
39. Admito el grave error que cometí al dañar a esa persona	0.807	0.222	-0.031
24. Siento remordimiento del daño que hice	0.724	0.021	0.121
27. Estoy dispuesta(o) a olvidar el daño que esa persona me hizo	0.038	0.814	-0.078
37. Estoy dispuesta (o) a terminar y dejar atrás ese sufrimiento que me hicieron	0.068	0.751	-0.167
28. El perdonarla(o) haría que yo dejara atrás rencores y corajes	0.220	0.699	0.132
4. El perdonar al que me lastimó, es signo de humildad	0.258	0.350	0.108
42. El perdón es un valor religioso	0.098	-0.005	0.831
23. Yo perdono a la persona que me dañó, porque es un deber cristiano	-0.032	0.207	0.787
7. Solo Dios puede perdonar	0.002	-0.189	0.546
Número de reactivos	4	4	3
Porcentaje de varianza explicada	28.349	15.617	13.551
Alfa de Cronbach	0.81	0.624	0.53

Los números en negrita señalan las cargas factoriales más altas.

Escala de Evaluación de la Capacidad de Perdonar -CAPER de Casullo (2005)

La Escala de Capacidad de Perdonar (CAPER) es la traducción al español de la *Heartland Forgiveness Scale*, diseñada y validada originalmente por Thompson et al. (2005) y traducida y validada en Argentina por Casullo y Fernández-Liporacce (2005) (Rosales - Sarabia, et al., 2018 p. 3; Maganto y Garaigordobil, 2010 p. 3). Esta escala cuenta con 3 ítems: el *perdón a sí mismo* (1 al 6), el *perdón a otro* (7 al 12) y el *perdón a las situaciones* (13 al 18) y los dos últimos ítems denominados *creencias* (19 y 20).

La escala está conformada por 20 reactivos en formato de respuesta tipo Likert de 1 a 7 (1 = casi siempre falso para mí, y 7 = casi siempre verdadero para mí). Además, la escala cuenta con dos reactivos como indicadores de creencias que facilitan el perdón (Rosales -Sanabria, 2018 p. 4).

También en una diferente combinación de ítems se valora la predisposición al perdón de forma directa y las dificultades de perdón como sentimientos de rencor, rabia o incapacidad de olvido.

Volviendo al ejemplo de la muestra ya mencionado, obsérvese una tabulación de aplicación de la escala de capacidad de perdón -CAPER (Ver **Tabla 6**)

Tabla 6.

Ejemplo de la tabulación de la aplicación de la Escala de Capacidad de Perdón -CAPER elaborada por Rosales -Sanabria, 2018 p. 4.

Tabla 1
Ponderación de factores con rotación ortogonal de la Escala de Capacidad de Perdonar (CAPER)

Reactivos	Factor I
8. Puedo llegar a comprender los errores de otras personas con el correr del tiempo	0.763
5. Con el paso del tiempo puedo llegar a entender lo que me ha pasado	0.738
14. A medida que el tiempo transcurre, llego a comprender experiencias negativas que me ha tocado vivir	0.718
10. Puedo llegar a querer y comprender a la gente que se ha portado mal conmigo	0.525
Número de reactivos	4
Porcentaje de varianza explicada	47.944
Alfa de Cronbach	0.624

Los números en negrita señalan las cargas factoriales más altas.

Rosales -Sanabria, plantea también un intento de validez de esta Escala por Aranda et al. (2016), y reconoce que ésta además de poseer mayor número de reactivos, no tienen una sólida formulación y consistencia interna (no reporta estructura factorial). Sin embargo, en México la misma autora -Rosales -Sanabria, et al., - diseñó y validó otro instrumento, la *Escala del Perdón en la Relación de Pareja* (Rosales-Sarabia, et al., 2013). La validación de esta escala

se llevó a cabo mediante los análisis estadísticos pertinentes, tras los cuales la escala quedó conformada por 15 reactivos agrupados en dos dimensiones, por un lado, está el perdón genuino y por otro lado el resentimiento (p. 3)

Inventario de Motivaciones Relacionadas a Transgresiones Interpersonales TRIM-12 Y TRIM -18

En inglés *Transgression Related Interpersonal Motivations Inventory*, que en su versión original posee 12 reactivos (TRIM-12), diseñada y validada por McCullough et al. (1998), posteriormente fue traducido y validado en Chile por Guzmán (2010) y en México por López-Álvarez (2012) tal como señaló Rosales -Sanabria, et al., (2018 p. 3). Más recientemente en Chile Guzmán volvió a hacer una nueva validación de este instrumento tal como se cita en el documento: “*Evaluación del Perdón en Relaciones de Pareja: Propiedades Psicométricas del Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-18) en un Contexto Chileno*” (2014).

Documentación Bibliográfica

Dentro de la búsqueda general de los trabajos elaborados bajo la fortaleza del perdón, es notoriamente visible que la mayoría de ellos analizan variables como la edad y el género, tal como veremos a continuación.

Iniciemos por el trabajo ya mencionado en sus resultados tabulados, es el trabajo de Rosales -Sanabria et al., con el título “*Revisión psicométrica de tres escalas del perdón: midiéndola metamorfosis emocional*” (2018) quienes además de aclarar algunas ideas sobre el concepto del perdón, utilizan 3 escalas para su estudio: Capacidad de Perdón -CARPER, Escala de Perdón y la Escala de Perdón en la relación de pareja. Participaron para las dos primeras Escalas 253 adultos y en la tercera escala 238 parejas, todos de la ciudad metropolitana de México. Sus resultados ante el deseo de evaluar las propiedades psicométricas de las escalas, señala que en la escala de capacidad de perdón -CARPER, en realidad no se evalúa la capacidad de perdón en tres dimensiones, sino que la estructura factorial señala que solo se

toma un factor (el perdón a sí mismo) y que apenas toma algún componente de los otros dos factores (el perdón al otro y a las circunstancias (Rosales -Sanabria et al., 2018 p.5).

Señala que el segundo instrumento, la Escala de Perdón, también presenta fallas en su réplica factorial según su estructura original. Teniendo en cuenta que está pensada desde el punto de vista del agresor, el factor dolor y remordimiento fue el único que mostro un valor alfa satisfactorio, el segundo factor una aprobación aceptable y la tercera inaceptable.

Por último la tercera, escala del Perdón de la Relación de Parejas, se replicaron la estructura factorial de dos factores (perdón genuino y resentimiento), este recibe un aspecto positivo y otro negativo (características que se suele presentar en otras escalas por ejemplo en *Inventario del Perdón* de Enright y Rique, 2004 en las dimensiones positivas y negativas del afecto, la conducta y la cognición; o la *Escala de Perdón* de Rye et al, 2001 cuenta con la dimensión de ausencia de afecto, cognición y comportamiento negativo o la presencia de afecto cognición y comportamiento positivo hacia el transgresor) según describe Rosales -Sanabria et al., (2018 p.6). Finalmente se señala que esta escala muestra índices de confiabilidad moderados pero aceptables por cada factor y en forma global.

Maganto y Garaigordobil (2010) en su investigación titulada “*Evaluación del perdón: Diferencias generacionales y diferencia de sexo*”, utilizan la metodología descriptiva y comparativa, en una muestra de 140 participantes, 70 hijos y 70 padres, 50 varones y 90 mujeres de País Vasco, España. Se utilizaron dos instrumentos: la Escala de la capacidad de perdón -CARPER, y la Escala del perdón y factores facilitadores -ESPER. También declara que frente al perdón hay pocos instrumentos psicométricos rigurosos.

Los resultados obtenidos y descritos por Maganto y Garaigordobil (2010, p. 4) en relación a la escala de capacidad para perdón -CARPER fueron:

a) “*Perdón así mismo*”: existe mayor predisposición a perdonar de los padres que de los hijos, si bien los dos grupos logran relativizar errores cometidos y comprender los

problemas, la mayor diferencia está en la experiencia de sentimientos de rabia por el hecho de haber actuado mal. b) “*Perdón a otros*”: se percibe también mayor capacidad en los adultos al momento de comprender los errores de otros, poder dejar a un lado la situación y no rumiar el malestar. Sin embargo, en cuanto a rencor, pensar mal o ser duro con esa persona no se perciben diferencias significativas. c) “*perdón a las situaciones*”: las diferencias estuvieron en la comprensión a la situación con el paso del tiempo, el ser capaz de hacer las paces y abandonar el pensamiento negativo cuando algo se escapa de control, siendo igual más positivo en los adultos. Por último, la dimensión de creencias, sobre a quién se le adjudican los hechos, que tiene como opciones a un ser superior, o al destino, la diferencia estadística fue significativa, ya que los padres la mayoría lo atribuyen a un ser superior y los hijos, la mayoría al destino.

Con relación al sexo:

a) “*Perdón a sí mismo*”: los resultados encontrados han sido estadísticamente significativos en cuanto que las mujeres obtuvieron mayor puntuación en todos los ítems positivos y bajos en los ítems negativos. b) “*Perdón a los otros*” hay diferencias estadísticas significativas en las respuestas positivas a favor de las mujeres, en especial con la capacidad de comprensión y empatía. En las respuestas negativas no se evidenció mucha diferencia. c) “*perdón a la situación*”: no existen diferencias significativas, solo en dos ítems positivos (14 y 16) las mujeres superan a los hombres, y en un ítem negativo (17) los varones superan a las mujeres. En cuanto a las creencias, se destaca la afirmación de un ser superior como determinante de los acontecimientos según los hombres. En síntesis, en dos de los ítems las mujeres resaltan a nivel positivo en la escala de la capacidad de perdón al igual que a nivel general.

En un segundo momento en esta investigación están los resultados de la Escala del perdón y factores facilitadores -ESPER. Para padres e hijos el perdón tiene similar definición,

incluyendo la falta de rencor y la reconciliación, seguido de la comprensión -empatía que obtuvo mayor relevancia -no significativa- en los padres. Sí se encontraron diferencias entre el significado de perdón entre hombres y mujeres, aunque entre los dos tiene mayor relevancia la falta de rencor, para los hombres fue aún mayor el porcentaje; para las mujeres en segundo término es compasión -empatía, para los hombres reconciliación; para los hombres en el tercer lugar está el olvido y para las mujeres reconciliación: la opción de “no sufrir por lo que te hicieron” en las mujeres está en el cuarto lugar y en los hombres al final.

En cuanto a la edad los jóvenes dan mayor importancia al paso del tiempo, mientras que los adultos están entre “que haya arrepentimiento de la otra parte y se pida perdón”, “que se haga justicia por medio de la ley” y “las creencias religiosas”.

Por último, en cuanto a la variable sexo, solo hay diferencia entre varones y mujeres en la comprensión del “paso del tiempo para sanar las heridas” más significativa para los varones, pero para las mujeres en cambio es más significativo “que haya arrepentimiento de la otra parte y se pida perdón” según expresaron Maganto y Garaigordobil (2010, p. 9).

Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2010) concluyen que “los padres tienen mayor capacidad para perdonar que los hijos y las mujeres más que los varones” (p.1)

Mateos y Garzón (2018) puntualizan que el sentido del propósito de vida y la conceptualización del perdón no está limitado por la *edad* generacional de los sujetos; ubican el perdón como la falta de rencor, reconciliación, comprensión -empática y como un aspecto positivo. Señalan que en resumen padres e hijos tienen una concepción similar sobre el perdón, las diferencias notables de este estudio se encuentran en relación a la capacidad de perdonar, siendo en jóvenes el tiempo la mejor condición, y en adultos la reparación sea con instituciones (de Ley, religiosas). En cuanto al auto- perdón, para los jóvenes entre los 21 y 22 años, las

creencias jugaban un papel preponderante y los mayores de 22 puntuaron más alto en la dimensión de perdonarse a uno mismo.

Beneficios del Florecimiento de la Fortaleza del Perdón

Algunos beneficios del uso o entrenamiento de la fortaleza del perdón en cuanto a salud mental, queda claro que es fuente de menor carga emocional negativa, la cual suele recaer en angustia, culpa insana, frustración; la persona que perdona puede auto percibirse como indulgente, además de reconocer la repercusión en la atención plena, la autoaceptación y autoestima con resultados efectivos en la disminución de la dilación.

Los beneficios para la salud física, aunque si bien hay quienes afirman la inexistencia de la correlación empíricamente por falta de evidencia, por otro lado también se ha demostrado dicha relación al afirmar que: las personas con perdón como un rasgo de su personalidad tienen una mejor salud física en general, se caracterizan por tener muestras de perdón genuinas, siendo positivos para respuestas somatológicas como el estrés, presión arterial, bajos niveles de cortisol, en general potencializa el sistema inmunológico y cardiaco, al mismo tiempo que logran tener mayor apoyo social convirtiéndose en un tratamiento paulatino a la recuperación y manejo de la enfermedad como un “dejar ir la hostilidad” (Psicología en línea, 2020).

El Dr. Fred Luskin, quien se ha dedicado por más de 25 años al tema del bienestar a través de procesos de perdón y es Director de Stanford Forgiveness Projects, reconoce por propia experiencia que la comprensión del perdón inicia con una valoración de la propia vida, donde se resitúa a las personas con su libertad y responsabilidad, dando espacio al agradecimiento, el aprendizaje e incluso a la construcción de nuevas experiencias de perdón con otros a través de lo que nos sucede. La exposición de Luskin es clara al afirmar que no se trata de cambiar los hechos o de olvidar, que el perdón no es el primer paso sino el fruto o el “milagro” que se espera, ya que con los mismos hechos se puede relatar otra historia, al cambiar la forma del relato la historia tiene el poder avanzar hacia el futuro, salir del pasado y

retomar el propósito de la vida. La felicidad se fomenta a través de las buenas relaciones, en invertir tiempo en esas buenas relaciones, tener un propósito y el saborear el momento presente, por tanto, el perdón es un gran peldaño para la felicidad.

En una entrevista para EL TIEMPO (2020) Luskin afirma sobre los beneficios integrales del perdón, citamos sus propias palabras

Hemos hecho investigaciones sobre el perdón real en personas con dolor crónico y encontramos que el malestar mental hace que el malestar físico empeore. Y vimos que quienes perdonaron es como si hubieran tomado un calmante, las señales de su dolor emocional y físico bajaron, la presión arterial disminuyó y el estrés desaparecía (Millán, 2020)

El perdón “es entender que la paz no es solo externa, sino que una parte tiene que suceder dentro de mi corazón, en mi alma y en mi cerebro”, es una frase de Luskin (Millán, 8 de abril 2020) que, para Latinoamérica, tiene mucho sentido, con relación a la reconstrucción o el florecer de una cultura del perdón y del bienestar.

Ejemplo de la construcción de la cultura del perdón en América Latina

El perdón no es algo exclusivamente del ámbito personal, ya que los procesos históricos de las instituciones y pueblos necesitan desarrollar procesos de reconstrucción de su pasado y lanzarse hacia delante con conciencia de reparación y bienestar para el futuro, allí en el medio el perdón, allí en el medio la comprensión de evolución que incluye “el conflicto, [como] un proceso fundamental en la historia evolutiva del ser humano” (Arosemena, 10 de noviembre de 2016).

En el ámbito internacional, es bien conocido el ejemplo de Sudáfrica por la Comisión de Verdad y Reconciliación, por nombres como Nelson Mandela (Novel de paz 1993) o Desmond Tutu (Novel de paz 1995) que se opusieron desde la no violencia ante el régimen de *Apartheid* (con componentes de exclusión racial y homofóbico estructurales). Otro líder

sudafricano, Edwin Cameron entrevistado en Bogotá, invitado por la universidad de los Andes, y de quien el mismo Mandela reconoce como “uno de los nuevos héroes nacionales de Sudáfrica” expresa que el perdón debe tener elementos individuales en el que alguien se hace responsable, porque las acciones finalmente las comete una persona, pero también tiene que tomarse en cuenta el contexto, la sistematicidad y los beneficiarios (Báez, 11 de noviembre de 2019).

Cameron (Báez, 11 de noviembre de 2019) sostiene en su entrevista que uno de los componentes para el perdón es la unidad, pero explica que por ejemplo en la diversidad religiosa de Sudáfrica fue factible la comprensión de una inclusión sexual por la falta de la presión religiosa generalizada que se opusiera a ello. Expone que para el perdón resulta indispensable el conocer la verdad, ya que así es más fácil perdonar. También expresa que la guerra, o los mecanismos de eliminar o subyugar no llevan a la paz; y en todos los casos se ha de apostar por la paz. En Sudáfrica el proceso de Paz y Reconciliación sirvió para disminuir estadísticamente las víctimas, aunque si bien existen en la actualidad manifestaciones de violencia las cifras no son las mismas. Es semejante al sueño esperanzador de la Comisión de la Verdad en Colombia, que luego de explicar sus objetivos específicos expresa que en el fondo esperan “contribuir a crear las condicione estructurales para la convivencia de todos los colombianos y sentar las bases de la no repetición, la reconciliación y la paz estable y duradera” (Comisión de la Verdad, s.f.) , lo que no se hace sin verdad, sin diálogo, sin acompañamiento, sin resignificación de la historia, sin garantías estructurales de no repetición.

La Universidad del Sinú, en Colombia es pionera en procesos de laboratorios y proyectos de perdón en un programa que incluye a países como China, Ucrania, Indonesia y Sudáfrica, que gracias a la fundación *Templeton world charity Foundation* se realiza en los cuatro continentes; como proyecto inició con la fase de validación de escalas en una muestra mínima de 300, la segunda fase era un ensayo aleatorizado controlado el cual fue realizado con

más de 600 víctimas del conflicto armado, y la última fase que es donde se encontraba el proyecto en el 2021, consiste en construir comunidades indulgentes en todo el mundo comprometidas con el perdón. El método cualitativo utilizado es el Reach Forgiveness según lo exponen la misma directora del proyecto en Colombia Andrea Ortega Bechara (13 de septiembre de 2021).

Una propuesta práctica sobre procesos de perdón a nivel Latinoamérica es la iniciativa y la creación de la metodología de las Escuelas de Perdón y Reconciliación -ESPERE, fundada en 2000 por el sacerdote Nelson Narváez (Religioso Misionero de la Consolata). Jaqueline Toro en su trabajo de evaluar el proceso y los resultados de las ESPERE, reconoce que este proyecto es fruto del auspicio de Universidades como Harvard (*Programme for International Conflict Analysis and Resolution en el Watherhead Centre for International Politic*), de Wisconsin y Virginia (Toro, 2005 p. 29)

Las Escuelas de Paz y Reconciliación tienen como objetivo sanar el corazón de las personas y de los pueblos, logrando que las víctimas y los victimarios perdonen y se reconcilien para que ambos avancen en la construcción de proyectos de vida dignos, recobrando tres aspectos esenciales: el significado de la vida, la seguridad en sí mismos y la socialización (Núñez, 2014).

Se tiene claro el concepto de perdón como plataforma del futuro, desde la reconstrucción de la cultura y ciudadanía, los participantes reciben talleres y el ejercicio completo está compuesto por 10 módulos, aproximadamente 80 horas de trabajo, Narváez lo expone de la siguiente manera:

1) Motivación y acuerdos de total privacidad, 2) De la oscuridad a la luz, 3) Decido perdonar, 4) Miro con ojos nuevos, 5) Comprendo a mi ofensor, 6) Establezco un puente,

7) Construyo la verdad, 8) Garantizo justicia, 9) Acuerdo un pacto, 10) Organizo la celebración (Toro, 2005 p. 32).

Su estructura metodológica va desde la recepción de tareas dentro de un ambiente seguro y con la motivación básica con fundamentación teórica, se retoma la historia personal como un compromiso que nuevamente genera tareas, para introducir al módulo siguiente y finalizar con un acto llamado rito (Toro, 2005 p. 32).

El ambiente seguro se genera tanto a nivel individual (según los casos se abordan con profesionales de la salud mental o practicantes) como grupal, ya que allí se contará la historia personal y será su móvil de reconexión social, volviendo así la seguridad y el control al sujeto al igual que su significado vital.

Así narra Francisco de Roux (2016) -el encargado de recoger el documento final de la Comisión de Verdad en Colombia para el proceso de paz-, su experiencia personal y colectiva de perdón, esto ocurrió tras el reconocimiento de los integrantes de las FARC de su culpa y el pedir perdón a las víctimas, él dice: “emergió lo imprevisible [...] El ambiente entonces cambió y el recinto se llenó del misterio del encuentro humano cuando el milagro de pedir perdón y de darlo nos sorprende”; queda claro, el perdón cambia el ambiente porque cambia a las personas que por poco o mucho tiempo habían huido de todo o lo comprendían todo desde su experiencia de dolor, ahora eran los mismos pero diferentes, ellos, sus familias, su país.

Actualmente las Escuelas para el perdón y la Reconciliación están en todo el territorio nacional (ver **Gráfica 10.**) y a nivel internacional también en casi toda Latinoamérica: Argentina, Republica Dominicana, Bolivia, Brasil, Chile, Panamá, México Paraguay, Cuba, Uruguay, Perú, en Colombia por su puesto y ente otros países más. En el 2021 se llevó a cabo el VI Encuentro Internacional ESPERE, con el tema “Fortalecimientos de liderazgos para el perdón y la reconciliación” en el que participaron 369 personas según datos de su Sitio Oficial.

Gráfica 10.

Distribución de las Escuelas de Perdón y Reconciliación ESPERE en Colombia.



Nota. Tomado de Fundación Para la reconciliación. [Mapa].

(<https://fundacionparalareconciliacion.org/red-nacional-e-internacional>)

Antes de finalizar este Capítulo, se expondrá un trabajo que incluye dentro de su exploración sobre el perdón la virtud de la gratitud, es decir las dos categorías objeto de este estudio, es el trabajo de Barahona et al. (2014) donde para estos “*el perdón en la memoria autobiográfica: la reescritura de los acontecimientos vitales*” (título del artículo) encuentra como indispensable en virtud de la transformación cognitivo-emocional de la memoria y la re-significancia del pasado, el realismo benevolente de la gratitud como actitud, ya que la gratitud ayuda a aumentar el disfrute y la valoración del pasado.

Exponen dentro de sus resultados que la edad muestra diferencias significativas tanto en la capacidad de perdonar como de agradecer, siendo los jóvenes los que menos muestran capacidad para perdonar, aunque si bien revelan más gratitud. (Ver **Tabla 7**)

Tabla 7.

Resultado de las variables perdón y gratitud según edad. (Barahona, et al., 2014 p.6)

Tabla 1: Estadísticos de según la edad de perdón y gratitud

Variable	Grupo	Desviación típ.	P. de Levene (sig.)	Media	Prueba t (sig)
Gratitud	Jóvenes	4,465	,799	34,09	,000***
	Mayores	4,454		31,68	
Motivación por el Rechazo	Jóvenes	5,573	,000	26,45	,000***
	Mayores	7,079		19,93	
Motivación por la Venganza	Jóvenes	4,436	,076	10,78	,000***
	Mayores	3,926		8,97	

***p<,001

En cuanto al sexo, la diferencia significativa se da en la virtud del perdón, siendo los hombres los que tienen mayor tendencia de motivación a la venganza.

Para los mayores el perdón tiene un significado más próximo al olvido, en cambio para los jóvenes tiene que ver más con comprensión y empatía, aunque si bien para los dos esto tiene que ver con reconciliación y falta de rencor.

Otro dato que arroja dicha investigación es sobre los factores que consideran como facilitadores del perdón, donde según se puede ver en la **Tabla 8.**

Tabla 8.

El perdón según edad y los factores facilitadores (Barahona, et al., 2014 p.8)

Tabla 3: Estadísticos de según la edad de los factores facilitadores del perdón

Variable	Grupo	Desviación típ.	P. de Levene (sig.)	Media	Prueba t (sig)
Que se haga justicia por medio de la ley	Jóvenes	1,231	,000	2,55	,485
	Mayores	1,554		2,65	
Las creencias religiosas	Jóvenes	1,138	,000	1,96	,000***
	Mayores	1,486		3,61	
El paso del tiempo, creo que el tiempo cura las heridas	Jóvenes	1,049	,760	3,76	,001**
	Mayores	1,032		4,09	
Que haya arrepentimiento de la otra parte y se pida perdón	Jóvenes	,930	,000	4,42	,000***
	Mayores	1,422		3,72	

p<,01; *p<,001

Las conclusiones de esta investigación son: que los jóvenes y los varones muestran menos capacidad de perdonar y revelan mayor motivación a la venganza. En cuanto a la definición de perdón tanto para jóvenes y mayores es importante la reconciliación y la falta de rencor, y por ultimo los factores que facilitan el perdón según los mayores lo más importante es el tiempo y las creencias religiosas, para los jóvenes el arrepentimiento y si se pide perdón, esto independientemente del sexo. Para futuros trabajos se plantea la posibilidad de realizar trabajos que estudien la relación ente modelo familiar, capacidad de perdonar y gratitud (Barahona, et al., 2014 p.8).

Gratitud

La gratitud está dentro de las Fortalezas de carácter del Modelo *Values in Action Institute* -VIA desarrollado por Seligman y su grupo de colaboradores, a modo general ésta se puede evaluar como parte de las 24 Fortalezas; en la actualidad hay investigaciones que la evalúan a modo individual y como parte de ayudas o técnicas para lograr un estado de bienestar óptimo en la felicidad y calidad de vida, además de señalar sus diferentes ventajas en la prevención y minimización de riesgos en cuanto a salud mental y actitud prosocial.

Valencia (2019) expresa que la gratitud está dentro de las “experiencias internas consideradas positivas, tales como la felicidad, la gratitud, la amistad, el amor, la perseverancia, el perdón, la sabiduría, la esperanza y el optimismo” (p. 4) esto hace parte de “los aspectos positivos del ser humano y de los factores que hacen que la vida merezca ser vivida” (Seligman, et al., 2005 p. 4; Park et al., 2013 p. 4).

La fortaleza de la gratitud está dentro de la virtud de la trascendencia, tiene una fuerte referencia hacia lo sobreabundante, hacia algo más grande que uno mismo, y al mismo tiempo es una forma de aprehensión interna de aquello que es reconocido como regalo, como don. La virtud de la trascendencia es entendida como aquello, por lo cual los seres humanos nos conectamos con el universo y le otorgamos significado a nuestras vidas (Peterson y Seligman, 2004) como se citó en Valencia (2019 p. 7).

Bernabé-Valero ayuda a aclarar aún más esta perspectiva y argumenta que la gratitud auténtica tiene que ver con la clara conciencia de haber sido beneficiado por otro con un don, bien en sentido absoluto, bien en cuanto a su magnitud, y el sentirse impelido a responder de determinada manera a tal beneficio (2014 p. 12).

Algunas Aproximaciones Históricas Sobre el Tema de la Gratitud.

Al hablar de los aspectos históricos de investigaciones en cuanto a la gratitud como beneficio, antiguamente tiene un fuerte arraigo en tradiciones religiosas con algunos santos, también entre filósofos y literatos (Valencia, 2019 p.5). Por ejemplo, para Aristóteles (384 a C. – 322 a C.) la gratitud está relacionada con la justicia recíproca, con el único objetivo de mantener unida a la ciudad, a modo de intercambio comercial, aunque si bien éste no es el fin de la comunidad sino la felicidad, pero el agradecer hace parte del reconocimiento de un bien recibido que te impulsa a seguir actuando bien (Clusa, 2015) , y Santo Tomás de Aquino (1225 -1274) “afirmaba que la gratitud se compone de tres grados: reconocimiento, agradecimiento y retribución” (Bernabé-Valero, 2014 p. 12).

Baumgarten-Tramer (1936) es considerada la persona que inició con los estudios de la gratitud desde la psicología, por su trabajo con una muestra de 2.000 niños, donde diferenció las clases de gratitud y sus componentes, desde la relación entre etapa de desarrollo cognitivo y edad (Valencia, 2019 p.5). Estudios posteriores, permitieron trabajos como el de Bergler (1945) sobre la psicopatología de la ingratitud, donde además expresa que la gratitud es posible ser enseñada y aprendida por niños y adultos (Bernabé-Valero, 2014; Valencia, 2019 p. 5).

Para Seligman (2011) la gratitud es apreciar la excelencia, es una emoción de asombro, agradecimiento, apreciación de la vida. Además de tener un carácter moral, ya que estamos agradecidos por que otro nos ha hecho un bien, también por las buenas obras de otros o por que sean buenas persona. Deja en claro que la gratitud puede dirigirse de forma impersonal hacia elementos no humanos como Dios, naturaleza, mascota (Bernabé-Valero, 2014 p.45).

Dentro del ámbito propiamente de la Psicología Positiva, realza el papel desarrollado por el Dr. Robert Emmons (Nace en 1958) y Martin McCullough (Nace en 1969), por sus trabajos e investigaciones, su obra conjunta es “*La psicología de la gratitud*” en 2004.

Aspectos que Sobresalen en la fortaleza de la Gratitud.

Memoria, Percepción, Atención, Apreciar

Para Emmons y McCullough la gratitud es el “estado afectivo cognitivo resultante de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo, de manera solidaria, desinteresada y gratuita” (Moyano, 2011 p.11). Como proceso en el hecho de agradecer sobresale el recordar, remembranza que permite el volver a vivir la experiencia de cierto modo, eso es lo que según Seligman (2015) ayuda a vivir, revivir e incluso celebrar varias veces los momentos a fin de mantener el foco de atención en aquello que al sujeto hace feliz, ya que “la capacidad para percibir, apreciar y saborear los componentes de la propia vida se considera un factor determinante en el bienestar” (Valencia, 2019, p. 4). Por ello Park et. al., (2013) manifiestan que el papel de psicólogo será el ayudar a reconocer, recordar y celebrar los aspectos positivos de la vida.

Agradecer como Componente Subjetivo

Dentro de los fundamentos de la Psicología Positiva, el agradecer tiene un componente subjetivo al sentirse apreciado por otros, se fortalecen las emociones positivas al obtener un beneficio del entorno próximo como amigos o conocidos o instancias trascendentes como Dios o la vida misma (Moyano, 2011 p.12). El hecho de no ser agradecido también refleja otras características de la personalidad, por ejemplo, como cita Valencia (2019) “Si la persona recibe un beneficio de otra y no da las gracias, obviamente ya es una manifestación de que la persona no tiene la capacidad empática digamos para poder reponer dando las gracias” (p. 3) y esto se debe según el mismo autor porque al no reconocer el valor del bien recibido o subvalorarlo es un indicador de ingratitud. En este caso, para Aristóteles no sería un caso de injusticia el ser desagradecido, ya que si bien se espera un intercambio de bienes no se falta a la justicia al no tener gratitud (Clusa, 2015 p. 170), ya que la gratitud hace parte del componente eudaimónico

y posee un componente ético, es decir, indica también factores de costumbres sociales y tradiciones arraigadas, incluyendo la reciprocidad.

Niveles de los Estados Afectivos de la Gratitud

McCullough et al., (2004) señalan tres niveles de los estados afectivos de la gratitud, los cuales son: rasgos asertivos, estado afectivo intermedio o humor, y emoción, los cuales se dan de forma concadenada (Moyano, 2011).

La persona con la fortaleza de la gratitud como virtud preponderante maneja una línea de valoración diferente a la estándar de dar y recibir, trabajo y me pagan, es capaz de percibir lo que recibe como regalo y sobrecogerse a tal punto que su conducta es expresamente de dar gracias, que es el tercer componente que describe Seligman de la persona agradecida, el aspecto conductual (Moyano, 2011 p. 3), que finalmente queda en claro que el gesto de agradecer implica tanto el afecto, la cognición y la motivación o conducta.

Beneficios de ser Agradecido

Como resultado de varias investigaciones se llega a la conclusión de que la disposición continua a lo largo de la vida a ser agradecidos trae como resultados la satisfacción con la vida, el optimismo y la reducción de la depresión (Park et al. 2013). Además, Park, Peterson y Seligman (2004) afirman que ciertas fortalezas como la gratitud, la esperanza, el entusiasmo, la curiosidad y el amor contribuyen a la plenitud en mayor medida que las otras (Morales y Quezada, 2017 P. 28).

Aspecto Social de la Gratitud

La gratitud adquiere una dimensión social e incluso cultural, al formarse e irse adquiriendo para contribuir a la felicidad personal y colectiva a través de las buenas prácticas.

La práctica de la gratitud disposicional además de beneficiar al bienestar personal permitirá “enfaticar ciertos aspectos bondadosos del mundo social, en tanto adquiero clara

conciencia en el aquí y ahora de alguien que le haya ayudado de alguna manera” (Moyano, 2011 p.20).

Frente a la influencia en los aspectos sociales “la gratitud tiene una función social, nos lo demuestran los estudios que relacionan la gratitud y las relaciones sociales positivas (Wood et al., 2010). Las personas agradecidas tienen mejores relaciones interpersonales al promover las conductas prosociales” (Romero, 2015 p. 14).

Diferencias Culturales, su Importancia ante la Gratitud

La cultura como un factor clave para implementar actividades positivas que incrementan la felicidad (Layous, et al., 2013) se comprobó que mientras a los estadounidenses conseguían ser más felices al realizar actividades de gratitud y menos de amabilidad, los coreanos les beneficiaba significativamente más practicar la amabilidad y menos la gratitud. Morales P. y Quezada A. (2017 p. 31)

Edad y Gratitud

Romero (2015) presenta un trabajo de la gratitud entre personas de diferente edad, adolescentes, adultos y adultos mayores concluyendo que “los resultados que se obtuvieron fueron que la gratitud se expresa de forma distinta en función de la edad” (p. 9) Los resultados según el grupo poblacional están expresados de la siguiente manera:

Adolescentes

Para los menores de 11 años, los vínculos afectivos son determinantes para expresar la gratitud, se expresa que allí no hay reciprocidad ni retribución.

Para los mayores de 11 años, es importante tener en cuenta la opinión de los benefactores según sus expresiones, ya que reconocen que hay diferencias de gustos, necesidades y valores.

Se finaliza describiendo que, en lo que respecta al género no hay diferencias significativas (p. 9).

Adultos

Romero (2015) afirman que “la gratitud tiene una orientación positiva de la vida y esto es incompatible con la triada de Beck; creencias negativas sobre uno mismo, el mundo, y el futuro, que se asocian con la depresión (Wood, et al., 2008)” (p. 13) y que esta misma

tiene un impacto positivo en la memoria. Watking, et al., (2008) nos indican que el re -evaluar con gratitud los recuerdos desagradables hace que se produzca un mejor procesamiento y un cierre de estos recuerdos que se habían mantenido abiertos produciendo en nuestra memoria un estado emocional positivo y como consecuencia un mayor bienestar (p. 13).

También se describen beneficios en la salud mental al dejar los pensamientos negativos, al igual que lo significativo de esto para las relaciones interpersonales positivas, ya que el ser agradecido va con relación a una disposición a ayudar y a conductas prosociales. También existen beneficios referidos a la calidad del sueño gracias a la descarga de pensamientos perturbadores antes de dormir. Se considera que las personas agradecidas son menos propensas a tener problemas de sueño, también hay una disminución del temor ante la muerte, incluyendo fobias, ansiedad, depresión (Romero, 2015 p. 16).

Adultos mayores

Aunque si bien el ser adulto mayor puede significar riesgo y pérdida, gracias al cultivo o el reconocimiento según la fortaleza de la gratitud, en esta población hay mayor bienestar psicológico gracias a que orientan sus prioridades y comportamientos hacia acontecimientos o situaciones que les aporten algo de valor y con un mayor significado emocional (Romero, 2015 p. 18). Romero, argumenta igualmente, que en esta población hay un resultado favorable según intervenciones en la disminución de la depresión.

Algunas Técnicas para el Florecimiento de la Fortaleza de la Gratitud

Como bien afirma Seligman el ejercicio práctico y permanente de cada una de las virtudes es parte de su efectividad en la vida saludable; por tanto, algunas técnicas que se pueden aplicar para el fortalecimiento de la gratitud son *los listados de acontecimientos positivos*, es un ejercicio que se debe de aplicar teniendo en cuenta las circunstancias y personas, y el “entrenamiento no debe ser algo forzado que en vez de ayudar se transforme en carga para la persona” (Park et al., 2013), al aplicarlo se tienen en cuenta la medida, la frecuencia y la cantidad, para posteriormente realizar un informe (Park et al., 2013 p.7).

Romero (2015, p.8) en su trabajo “*La gratitud como fortaleza humana: una revisión bibliográfica*” menciona algunos instrumentos diseñados para medir la gratitud:

McCulloch, Emmons y Tsang (2002), el GQ-6 (Cuestionario de Gratitud)

el cual está compuesto por 6 ítems, es un cuestionario autoaplicado y tienen como fin medir las diferencias individuales y la predisposición de las personas a experimentar gratitud en la vida diaria (Romero, 2015, p.8).

La escala GRAT (Gratitud, el Resentimiento y la Prueba del Aprecio)

diseñado por Watkins, et al. (2003), el cual tiene 3 factores: “Simple Apreciación”, “Sentido de la Abundancia” y “Apreciación de los Otros”. Los cuales definen que el estar agradecidos es un sentimiento de apreciación agradecida por los favores recibidos, y que, en la gratitud, hay más de una apreciación interpersonal del beneficio que se nos ha dado (Bernabé 2014) como se citó en Romero (2015, p.8).

Evaluación de la gratitud el G-20 (Con 20 ítems)

desarrollada por Bernabé, et al. (2014) la cual posee significativos índices de validez y fiabilidad. Además de

medir la gratitud interpersonal ante el sufrimiento, las expresiones de gratitud y el reconocimiento de los dones en las experiencias personales. En este instrumento también se recogen los elementos cognitivos que se producen en el proceso psicológico que lleva a la gratitud, como los elementos emocionales, conductuales, valorativos (Romero, 2015 p. 8).

Y termina Romero (2015) diciendo que “estos instrumentos son herramientas de utilidad para las investigaciones sobre la gratitud, ya que existen diferencias individuales y culturales en la forma de experimentarla” (p. 8).

(Otros instrumentos)

La Escala de Gratitud (18-EG).

Guzmán y Villegas (2013 p. 35), al igual que Caycho et al. (2016), entre otros autores, utilizan para sus trabajos de investigación en campo esta escala, que fue desarrollada por Reynaldo Alarcón; éste mismo autor tiene un artículo, llamado “*La gratitud y su medición*” (2014) donde explica que este instrumento está compuesto por 18 ítems, con las opciones de favorable o poco favorable, ubicado en una escala Likert que va desde totalmente de acuerdo a totalmente desacuerdo, donde 5 es el extremo positivo y 1 el extremo negativo (Alarcón, 2014 p. 6).

En un trabajo de campo con una muestra de 165 trabajadores se reconoce que solo un 8.3% de los trabajadores según la escala son “ingratos” y felices, contrario a un 65.7% de trabajadores con significativos índices de gratitud y felicidad (Guzmán y Villegas, 2013 p. 71), se puede notar la gran diferencia donde el número más alto es de personas agradecidas y felices, lo que también redundaría en Instituciones y ambiente laboral feliz.

Carta de gratitud

Moyano (2011, p. 19) explica este instrumento desde el mismo Seligman (2003) el cual propone este ejercicio conductual donde se solicita a los participantes redactar una carta hacia

una persona que lo haya beneficiado de algún modo, con la intención clara y explícita de entregar la misiva a su destinatario.

Luego de constatar que el ejercicio de la carta de gratitud a seis meses después perdía su nivel óptimo de satisfacción, el mismo Seligman (2005) diseña un protocolo de 12 sesiones constatando como la intervención positiva producía mejores efectos en sintomatología depresiva (Moyano, 2011 p. 19).

Diario de gratitud

El Diario de Gratitud, según lo expresa Robert Emmons en su libro *Gracias* (2007) es la propuesta de ir construyendo un recuento día a día de aquellos aspectos positivos por los que la persona considera que debe de estar agradecido (Moyano, 2011 p. 20). Esto quedó reafirmado con la investigación de Killer y MacasKill, (2014) quienes en su deseo de “evaluar si la población de 60 años en adelante se beneficiaría de una intervención en gratitud y comprobar si esta reducía los niveles de estrés y mejoraría el bienestar hedónico y el eudemónico” con el hecho de escribir un diario de gratitud, y cuyos resultados “demuestran que el realizar un diario de gratitud disminuye los niveles de estrés y aumentan los niveles de bienestar eudemónico” (Romero, 2015 p. 20).

Para el fortalecimiento o entrenamiento de la fortaleza de la gratitud según el Instituto Europeo de Psicología es válido utilizar estrategias de atención consciente a los aspectos positivos, la memoria será el lugar de depósito histórico, para recordar y reconocer lo que en sí mismo genera disfrute y felicidad con el solo hecho de evocar, y al agradecer como expresión mismo del sentirse recibiendo (IEPP). Y como bien expresa Valencia (2019) “Cultivar la gratitud como muchas otras actividades requiere de voluntad y disciplina donde la práctica continua nos lleva a obtener beneficios físicos y emocionales” (p. 12).

Aportes Latinoamericanos para el Estudio de la Gratitud

A nivel de Latinoamérica, si bien no se encontraron numerosos trabajos sobre el tema de la gratitud desde 2010 en adelante, se pueden resaltar algunos casos en particular donde se ha dado interés por una comprensión *in sitie* y con población concreta de esta fortaleza, tal como se podrá ver a continuación.

Indiscutiblemente es preciso resaltar los trabajos de Reynaldo Alarcón sobre la gratitud, además de ser una figura muy significativa dentro de la psicología en Perú.

Alarcón (s/f.), concibe la gratitud como un comportamiento afectivo que manifiesta la persona motivada por el beneficio recibido, éste se convierte en un estímulo motivador para comportarse de forma prosocial con el dador, procurándole bienestar. Afirma que en la conducta de gratitud intervienen procesos cognitivos, afectivos y éticos como la percepción positiva del beneficio, la memoria que atribuye intemporalidad a las buenas acciones, reciprocidad, obligación moral, sentimientos de alegría y satisfacción. La describe como una respuesta emocional inicial que evoluciona a sentimiento, con componente moral y que lleva a un estado emocional de satisfacción muy privada.

La Escala de Gratitud, construida en el año 2010. Fue aplicada a 675 participantes, varones y mujeres de 18 a 60 años de edad. Mostró alta confiabilidad, verificada por análisis de ítem-test y de consistencia interna (Alfa de Cronbach, Spearman-Brown y Guttman). La validez de constructo fue evaluada con análisis factorial exploratorio, por componentes principales de rotación Varimax. Se identificaron tres factores subyacentes, con altas cargas factoriales, denominados: Factor 1: Reciprocidad; Factor 2: Obligación moral; Factor 3: Calidad sentimental. La Escala de Gratitud, posibilitó la producción de un grupo de investigaciones realizadas por los miembros fundadores de la Sociedad Peruana de Psicología, entre ellas “*Desarrollo de una Escala para medir la Gratitud*” (R. Alarcón); “*Relaciones entre*

Gratitud y Variables de Personalidad” (Alarcón y Morales); “*Efectos del género y la edad en la Gratitud*” (Jáuregui y Páucar) y, “*Gratitud y Actitudes hacia la Religión en adultos católicos de Lima*” (Arias). Las investigaciones en conjunto, formaron parte del Simposio:

“Investigaciones sobre la Gratitud” que fue presentado a la comunidad de Psicología internacional en el marco del XXXIII Congreso Interamericano de Psicología, organizado por la Sociedad Interamericana de Psicología (SIP), realizado en la ciudad de Medellín en el año 2011.

El interés por conocer si la Gratitud estaba asociada con algunos rasgos específicos de la personalidad y a partir de ellos determinar indicadores que puedan explicar el comportamiento grato, motivó a llevar a cabo el estudio “*Relaciones entre Gratitud y Variables de Personalidad*” (Alarcón y Morales, 2012). Participaron 200 estudiantes, varones y mujeres en igualdad numérica, entre 18 a 30 años de edad, procedentes de universidades públicas y privadas. Se utilizó la Escala de Gratitud del Dr. Alarcón y el Inventario de Personalidad Neo Revisado de Costa y McCrae, que mide cinco factores de personalidad y 30 rasgos o facetas, por medio de 240 reactivos de tipo Likert, con cinco alternativas en grados de acuerdo-desacuerdo.

Los resultados entre Gratitud y los factores de personalidad, comunican alta correlación positiva entre Gratitud y el factor A. Amabilidad, en la que contribuyen significativamente cinco de sus facetas: Confianza, Franqueza, Sensibilidad Hacia los Demás, Altruismo y Actitud Conciliadora; también se encontró una relación estrecha con el Factor C. Responsabilidad, con nexo asociativo en el aporte de tres de sus facetas: Sentido del Deber, Orden y Competencia. por otro lado, se halló asociación negativa entre Gratitud y Neuroticismo. El análisis de regresión múltiple identificó dos facetas: Confianza y Sentido del Deber, que con mayor fuerza pueden predecir la Gratitud. Considera que aplicar estos hallazgos para la optimización de la

gratitud, podría tener también implicaciones en la felicidad y vida psicológica óptima de la persona.

El Dr. Alarcón, motivado por el estudio de los potenciales que hacen posible la trascendencia y el sentido de la vida y, en su posición de presidente de la *Sociedad Peruana de Psicología Positiva*, entidad cuya misión es fomentar la actividad científica, académica y profesional en el terreno de este nuevo enfoque psicológico, propone a sus miembros realizar investigaciones sobre el Optimismo, que en la modalidad de Simposio fuera presentado en el XXXIV Congreso Interamericano de Psicología realizado en la ciudad de Brasilia en julio de 2013. De esta iniciativa, construyó la Escala de Optimismo Atributivo, que igualmente nos provee de una herramienta para las investigaciones: Optimismo según género y nivel socioeconómico (D. Jáuregui y E. Páucar); Optimismo y estilos de afrontamiento al estrés (R. Guzmán), y Optimismo y Significado de la vida (R. Arias Barahona) tal como cito Arias Guzmán (2014 p. 17)

Para el periodo de tiempo comprendido para esta monografía (2010 al 2022), se destaca el trabajo realizado por Alarcón y Caycho en 2015, donde investigaron sobre la “*Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*” para la cual se utiliza una muestra de 300 personas, estudiantes universitarios y cuyo planteamiento del problema está orientado a la relación entre gratitud, medido con la Escala de Gratitud y la felicidad, esta medida por la Escala de Felicidad de Lima, ambos instrumentos diseñados por Alarcón. Se realizó un análisis de regresión múltiple para determinar cuáles eran los factores de la gratitud que mejoran la felicidad, mostrando una correlación positiva y significativa en los 3 factores de la gratitud (reciprocidad, obligación moral y cualidad sentimental) y en los 4 de felicidad (Ausencia de sufrimiento, Satisfacción con la Vida, Realización Personal, Alegría de

vivir). Concluyen que entre gratitud y felicidad no hay evidencias estadísticas significativas entre hombres y mujeres.

Guzmán y Villegas (2013) "*Felicidad y gratitud en trabajadores de empresas privadas de la ciudad de Arequipa*". Este trabajo retoma y aplica las Escalas de Felicidad de Lima (EFL) y la Escala de Gratitud (18 -G) desarrolladas por Alarcón. Los resultados evidenciaron una correlación positiva significativa entre felicidad y gratitud que no estaba enmarcada por el género. También se puntualiza que no se encontró relación significativa entre cualidad sentimental y satisfacción con la vida. La relevancia se da a nivel general, donde gratitud y satisfacción con la vida muestran mayor impacto para la persona que se siente agradecido, con lo que tiene hasta el momento actual, y esta es una de las características del bienestar subjetivo. Con esta última afirmación se responde a la hipótesis inicial del trabajo sobre si existe relación significativa entre los constructos de felicidad y gratitud en la empresa privada de la ciudad de Arequipa, que ella expresa en sus conclusiones así: "existe una relación significativa y una correlación positiva moderada entre gratitud y felicidad [...] en la empresa privada de la ciudad de Arequipa" (Guzmán y Villegas, 2013 p. 74). También expone que en la mayoría de los trabajadores de la muestra presentan niveles medios de gratitud. Contrario a otras investigaciones, como ya se dijo o se dirá a continuación, el género no se representa como un factor determinante.

Caycho et al., en el 2018 realizan el estudio "*La gratitud en adolescentes y jóvenes de Lima: Un estudio comparativo*". Aquí se aplica la Escala de Gratitud de Alarcón (2014), se aplicó a 675 participantes, varones y mujeres entre 18 y 60 años. Igual que el trabajo anterior dentro de los 3 factores el carácter de reciprocidad es mayormente significativo al momento de evaluar la gratitud a nivel general. En cuanto el sexo las diferencias no son significativas estadísticamente, sin embargo, se argumenta que las mujeres son las proclives a experimentar y

expresar gratitud, desde actitudes sin complejidad, conflicto u obligación, sino más por una carga emocional positiva, por sentido de pertenencia y autonomía; en los hombres se señala como peso el estándar cultural en las expresiones emocionales incluida la gratitud (Caycho et al., 2018 p. 5). Frente a la edad se observa que los adultos presentan mayor puntuación con una diferencia moderada de .46, con diferencias mayores en *obligación moral* y la *reciprocidad*, y con diferencia aún más pequeña en *cualidad sentimental*.

Jessica Valencia de Perú (2019) titulado “*Orígenes de la psicología positiva y el estudio científico de la gratitud*”. Su trabajo no es experimental, pero el texto está lleno del componente argumentativo tanto filosófico como psicológico. Aunque si bien ya hablamos de su trabajo, es bueno retomar aquí del estudio científico de la gratitud que hay valiosas aportaciones por parte de la neurociencia y la neuroimagen que sustentan el impacto de las emociones positivas en la mente y en el cuerpo. Northrup (2012) señala que “cuando encontramos algo por lo que estar agradecidos, por muy pequeño que sea mantenemos el sentimiento de gratitud de 15 a 20 segundos” (Valencia, 2019 p.11) su impacto también es evidenciado en el descenso de la hormona del estrés (cortisol), hay mejor flujo sanguíneo y ritmo cardiaco, fortalece el sistema inmunológico, mejora la recepción de oxígeno en los tejidos.

(En otros países...)

Natalia Moyano desde Argentina con su trabajo sobre “*Gratitud en la Psicoterapia Cognitiva: elementos para su inclusión*” (2011) pese a no tenerse estudios anteriores sobre el tema, reconoce que “se pueden analizar vías no exploradas para producir efectos positivos a nivel clínico en el marco de la psicoterapia, así como la potencialidad de la gratitud para facilitar el logro de objetivos psicoterapéuticos habituales” (Moyano, 2011 p. 6).

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 173.

Se debe, dice Moyano, tener como objetivos terapéuticos el reconocimiento integral del sujeto, facilitar procesos de gratitud y la percepción de emociones positivas a través de aquello cotidiano y satisfactorio de la vida que lleva al bienestar, el afecto y las emociones positivas, al igual que el optimismo. Esto aportará en las personas, además de su bienestar psicológico, el tener mayor indulgencia en los juicios hacia sí mismo y los demás, tener mejor tolerancia ante el dolor físico, mayores posibilidades de resistir ante las adversidades (p.15).

El aporte de Bernabé-Valero y su libro sobre la “*Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista*” (2014) es un trabajo que se realizó en conjunto entre México y España. Este texto además de intentar construir una definición más comprensiva de la gratitud, ofrece una mirada integradora a través de un mapa teórico -empírico que recoge fundamentos de la Psicología Positiva y el análisis existencial de la Psicología Humanista, con temas como la trascendencia, religiosidad, espiritualidad y sentido de la vida.

Dentro de otras definiciones de gratitud, ésta también es descrita como un barómetro, motivador y reforzador del comportamiento moral, esto dado su expresión de intercambio en las relaciones (input socio -cognitivo), que inhibirá gestos destructivos hacia el benefactor, antes bien habrá una cierta necesidad prosocial, e incluso como reforzador incitará a la benevolencia en el futuro (Bernabé-Valero 2014 p. 42).

El trabajo de Bernabé-Valero es muy rico en significado y sentido, aunque sí bien no hay una especificación cultural propiamente para México, sí se hace un buen análisis transcultural, es recomendable leerlo con atención, resaltando el componente humano preexistente desde el inicio de la psicología positiva.

Por último, mencionamos aquí el trabajo realizado por Cuello y Oros (2016) con la “*Construcción de una escala para medir gratitud en niños y adolescentes*” en Argentina aplicada a 593 entre niños y jóvenes, es un cuestionario de 15 ítems discriminativos ($\alpha = .76$)

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 174.

agrupado en dos factores: Gratitude ($\alpha = .75$) e Ingratitude ($\alpha = .66$). y cuyos resultados fueron que las mujeres poseen índices más elevados de gratitud que los hombres.

Como se puede notar los aportes de Alarcón y con él, Perú, al respecto de la psicología positiva y la gratitud son los pioneros en esta materia a nivel Latinoamérica, incluyendo la apropiación y aplicación a diferente grupo de personas de la Escala de la gratitud, y como conclusión general el bienestar, la felicidad y la vida en estado óptimo presenta una relación directa y proporcional con cuan agradecida es la persona, la institución.

Otra característica general de los trabajos realizados en psicología positiva y la fortaleza de la gratitud, es que son en realidad pioneros para Latinoamérica, dejan en evidencia la bibliografía de otros países, en especial el anglo, así que se puede decir que es iniciativa de una gran tarea por hacerse.

“No puedes pedir a nadie el perdón, es una decisión individual, libre. Implica entregar antes de recibir nada. Yo creo que en la tradición cristiana de este país -Colombia- es comprensible el perdón. La gente está pidiendo que se diga la verdad, que es parte del ritual católico del perdón”

Francisco de Roux, S.J.

2022

Discusión: Reflexión Sobre la Psicología Positiva, el Perdón y La Gratitud en América Latina.

Luego de una variada lectura de artículos y contenidos diverso sobre Psicología General, Psicología Positiva y específicamente de las fortalezas del perdón y la gratitud, se presentan algunas reflexiones personales, dentro del ámbito social, del campo y con perspectiva de futuro sobre la Psicología Positiva en América Latina y las fortalezas del perdón y la gratitud.

Objetivamente hablando, el hombre desde su paulatina evolución fue buscando su acomodación, satisfacción, bienestar subjetivo y social, la felicidad; así mismo, en convergencia queda demostrado que tanto para la psicología evolucionista y la psicología positiva hablar del hombre es pensar en proceso, como un proyecto integrador (García, 2021 p.3) entre el cosmos, la cultura, lo subjetivo e intersubjetivo. Es decir, la vida que vale la pena ser vivida (Seligman, et al., 2005 p. 4; Park et al., 2013 p. 4) es la aceptación de las aristas temporales, donde se gestan a través de experiencias, las relaciones, el sentido y las metas de la vida, que son las tres vías (Mariñelarena -Dondena, 2012) sobre las que se fundamenta la Psicología Positiva.

Tras cierta estabilidad de los grupos humanos, es posible hablar de cultura; y poseer un modo particular de ubicarse dentro de un contexto implica la adopción de normas que posibiliten el bien común; hoy trascendiendo ese sentido y en nuestra realidad, donde la institución (política, religiosa, educativa, laboral) cuentan con su estatuto, la postura de Seligman al retomar las Virtudes y las Fortalezas humanas (Seligman y Paterson, 2004) da la posibilidad de plantear la calidad de vida, la felicidad “hedónica” y la conciencia “eudaimónica”, en perspectivas de “poseedor”, “cultivador” y “florecimiento”, es decir, donde cada persona poseedora de cualidades, está llamada sentirse bien, a actuar bien, y saberse en todo momento en óptimas condiciones para un desarrollo pleno, ya que la felicidad no es proporcional a la ganancia económica (Arizpe, et al., 2021) y el sentido de la ley es la vida

plena del hombre. Más la felicidad de los pueblos sí tiene que ver con la percepción de la calidad de vida de sus habitantes.

Luego del asentamiento y el revisarse a sí mismo (“el hombre debe buscarse a sí mismo” de Heráclito y “conócete a ti mismo” de Sócrates) en la construcción de sí mismo el hombre a través de sus emociones, pensamientos y actitudes (Sandoval, 2014) forjan la historia mientras la viven, luego la retoman mientras la reacomodan a sus capacidades, la vuelven a narrar para sí o para otras personas reconstruyendo sentido y significado, de aquí nace el constructo de sociedad, los valores y también la violencia, todo ello perpetuado de generación en generación por el mismo patrón y donde solo por aquellos que se determinan a hacerlo de otra manera o de la mejor -más positiva- manera logran que el sí mismo sea reconocido también con valor y sentido dentro de lo intersubjetivo.

Se debe de seguir trabajando por desterrar aquel fatídico pensamiento freudiano donde el hombre no es constructor de cultura sino víctima de ésta (Freud, 1930), dar el paso implica un nuevo análisis antropológico y de conciencia emocional en justicia a la realidad, donde la formación, además de tener un lugar preponderante desde el hogar, implica lo integral y abarca la inteligencia emocional (Goleman, 1996) no solo para la construcción de un ser capaz de dominar el medio o de integrar lo que éste gesta dentro de sí como respuesta, sino también donde la virtud y las fortalezas proyectan una nueva forma de construir sociedad y cultura a través de las emociones (positivas), experiencias (*flujo*) y metas con sentido.

A lo largo de la historia de la Psicología: fisiológica (James), de la personalidad (Allport), humanista (Bernabé-Valero, 2014), Psicología Social (1898), Psicología Positiva (Seligman, 1998), entre otras posturas emergentes, se ha narrado el campo de posibilidad del hombre procurando “normalizar” y por tanto evaluar su comportamiento. Con el evaluar las categorías “patología” y “normal” se estandarizaron, como lo expresa el pensamiento de Casullo (2007); y surge el salir de la “*epidemiología psiquiátrica a la Psicología Positiva*”

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 177.

(Mariñelarena-Dondena, 2014) la cual emprende la tarea en la salud preventiva y en la intervención, para evidenciar en el hombre la dinámica de lo positivo en su florecimiento, no solo para conocerlo, sino para a ser de ello un estilo de relación intrafamiliar y social, una nueva forma de construir salud y cultura a través de las fortalezas y virtudes humanas; así mismo como paradigma la Psicología Positiva aún tiene mucho por aportar y por ser asumido por su propio campo de la salud mental, desplegando la mirada de la forma en que se hace psicología a la forma en que el hombre necesita ser acogido psico-integral y positivamente.

En este nuevo quehacer del campo de la psicología, el pensamiento como input (sensorial) y como outputs (conductual), permite ser reconocido no como el lente parcializador de la realidad, donde pasa a ser el dios para sí mismo en el “yo lo pienso y lo obtengo” (Bejar, 2014), sino como un componente indispensable de la vida volitiva, del todo educable si se le da la connotación de Inteligencia Emocional. Respetando el factor biológico tal como lo expresa Beck (2014) pero empoderando a la libertad humana con la responsabilidad deliberada de decidir, actuar y ser según su propia experiencia de fluir con la acción, donde no le resta su *Self-denial* (sacrificio o anegación), pero si lo llena de sentido cuando está a favor de un bien mayor, pasa así con el perdón, con la gratitud y con las demás fortalezas de carácter.

Con la Psicología Positiva, aunque si bien, siga siendo una utopía, el bien supremo es todo aquel que para mí es: felicidad, para los otros: bien común y para todos es: positivo, en eso se focalizan las tensiones neuro -existenciales, pero es válido seguir creyendo que pese a tantos errores (engaños) humanos como lo entiende Scheler lo que hay en la base es el deseo de vivir, y vivir es en sí ya un valor, y tras un valor fundamental todos los demás valores se van ordenando, he aquí el realce de la libertad para optar, que en ningún momento es “anarquía moral” (Sánchez-Migallón, 2007). Por tanto, se entiende el bagaje e interacción necesarias entre los pensamientos positivos (entrenamiento), como procesamiento de lo positivo

(fortalezas y las virtudes) que en la cotidianidad es expresado con realidades personales y sociales de personas sanas, felices que hacen de las Instituciones lugares positivos.

Evidencia de esto se relatan en los documentos Latinoamericanos encontrados, donde los factores determinantes del bienestar, desarrollo de capacidades, calidad de vida, satisfacción con la vida y afecto positivo se evalúa desde la percepción de cada individuo, para luego volcarse en la Nación como índice de Felicidad, sin embargo, es claro como bien lo expresaba la ONU (2013) es necesario incluir a dichos estándares la *felicidad* entendida como *societal*, ya que si bien se consideran evaluaciones de Bienestar Subjetivo para la formulación de políticas públicas, en la evaluación se deben incluir índices como el uso del tiempo, vitalidad comunitaria, protección medioambiental y diversidad ecológica, cultura y resiliencia, el buen gobierno y el bienestar subjetivo tal como lo propone Sandoval (2014) y está comprendido dentro del modelo PERMA.

Otra característica para resaltar de los trabajos de investigación de Psicología Positiva en América Latina, son la disposición a puntualizar desde las bases sociodemográficas como la edad y sexo las principales investigaciones para determinar diferencias, semejanzas, quiénes más y con qué factores determinantes, nótese así en trabajos como Maganto y Garaigordobil (2010), Barahona, et al. (2014), Alarcón (2014), Romero (2015), Cuello y Oros (2016), Rosales -Sanabria et al. (2018). Que en una conclusión general: los adultos tienen mayor capacidad para perdonar que los jóvenes, y en los adultos mayores (abuelos) el ser agradecidos les permite controlar episodios de insatisfacción, rumiación y depresión en su edad; también que las mujeres son más dadas a tener actitudes de agradecimiento (sentir y expresar) ya que al parecer en los hombres la cultura marca un rol mucho más rígido. Sin embargo, no se debe dejar pasar por alto la observación que Morales y Quezada (2017) hacen a estos estudios, que están centrados en una población con cierto estándar socioeconómico, que si bien es considerable la percepción se debe de pensar en realizar estudios a las demás facetas de la vida

social. Hacen la diferencia y marcan una iniciativa, los trabajos del Salvador de Rodríguez (2012) en población víctima de catástrofes naturales, de Colombia con la investigación de la Universidad del Sinú en población víctima de la violencia (Bechara, 2021), o en Panamá con trabajos sobre violencia escolar (Lebrija, 2016; León, 2018), el profundizar en cada una de las aristas de la sociedad, se podrá visualizar las verdaderas riquezas y necesidades humanas, con imágenes realistas de la resiliencia del pueblo Latinoamericano.

A sí mismo, esto generará dentro del quehacer de la psicología, la construcción de nuevos instrumentos que se ajusten al contexto y las necesidades de cada país ya que hay características particulares muy notorias, por ejemplo, nótese las diferencias de necesidades entre Panamá (tras la estabilidad económica, buscar la igualdad con participación ciudadana) y las de Venezuela (la lucha por sobrevivir desde la precariedad tanto en el ámbito personal como en el laboral).

Es notoria la importancia de la Psicología Positiva en Latinoamérica, en Colombia puntualmente, por ejemplo, en su necesidad de reconstrucción, las Escuelas de Perdón y Reconciliación y Las Campañas de Perdón son un buen inicio, pero también falta la construcción de una conciencia de la necesidad del perdón y el poder que tiene para reconstruir la historia y evocar cosas nuevas para el futuro. Los grandes o pequeños avances que hoy se dan en el territorio son fruto del enfoque de la Psicología Social o política (Ardila, 2012) que ha tenido gran impacto en la región, pero aún faltan esfuerzos para un movimiento de masas y la fuerza política para la construcción de un lenguaje mucho más incluyente de los diferentes sectores públicos sobre la paz, el perdón, la gratitud en reconocimiento de la historia y la esperanza de una nueva, diferente, más positiva.

Por último, y que no sobre decir que la individuación siempre será algo necesario para el momento de hablar de salud y salud mental, la masas pueden opacar al sujeto, el grito común a la voz particular, y no toda proclama es la suma de todos los deseos, vemos que tanto para el

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 180.

perdón como para la gratitud los instrumentos tienen en cuenta a grupo de personas, pero al mismo tiempo el instrumento *Values in Action Institute* -VIA -por mencionar uno- está previsto para ser utilizado de manera individual, el que debe de ser feliz es un sujeto único, con experiencias y modo de comprensión únicos, no aislados de la sociedad, pero al mismo tiempo no tiene toda la sociedad en él. Los procesos individuales siguen siendo labor de salud, de responsabilidad personal y de bienestar social, ojalá la Psicología Positiva como enfoque epistemológico amplio siga dando esas respuestas individuales que fortalecen la felicidad de las sociedades.

Referencias

- Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología Positiva*. Lima: Editorial Universitaria. *Revista de Psicología*, 28 (2), 2010, pp. 411-414.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6170898>
- Alarcón, R. (2014) “*La gratitud y su medición*” (Conferencia en Perú a ASDOPEN trascrita por Blas Gutiérrez G.) Asociación de docentes pensionistas - Universidad Nacional Mayor de San Marcos. ASDOPEN-UNMSM.
<http://asdopen.unmsm.edu.pe/files/Revista6-4.pdf>
- Alarcón, R. y Caycho Rodríguez, T. (2015) Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Psychología: Avances de la Disciplina*. 9(1) págs. 59-69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4994864>
- Alarcón, R. (s.f.). Funcionamiento familiar y sus relaciones con la felicidad. *Universidad Ricardo Palma*.
http://psicologiapositivaperu.org/docs/descarga/30_FUNCIONAMIENTO_FAMILIAR_Y_FELICIDAD_Dr_Reynaldo_Alarcon.pdf
- Alonso, L. (2016) Altruismo. Una perspectiva evolutiva. Comentario al libro: *¿Does altruism exist? culture, genes, and the welfare of others* de David Sloan Wilson. *Yale University Press-Templeton Press, New Haven*, 2015. *Investigación y Ciencia*.
<https://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/secretos-cunticos-659/altruismo-13837>
- Álvarez, N. P. (2019) *Propiedades psicométricas de la Escala de bienestar psicológico*. Universidad de Lima. [Título de Licenciado en psicología]
https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10604/Alvarez_Propiedades_psicom%C3%A9tricas.pdf?sequence=1

AndeanWire (12 de febrero de 2017) Psicología Positiva llega a Colombia con el Instituto Europeo de Psicología Positiva IEPP.

<https://icrowdnewswire.com/2017/02/12/psicologia-positiva-llega-colombia-con-el-instituto-europeo-de-psicologia-positiva-iepp>

Aponte, M. (2014) La ética en Descartes.

<https://econiapoliticaehucv.wordpress.com/2014/12/09/la-etica-en-descartes/>

Apuntes profesor. (25 de febrero) La ética del hombre según San Agustín. Apuntes & Cursos.

<https://www.apuntesycursos.com/la-etica-del-hombre-segun-san-agustin.html>

Aranda, J. Palación, A. y Villana A. (2016) Construcción y validación de la Escala del perdón (VAPPER 490). VI (1). *Revista apuntes universitarios, Perú*.

<https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/227/pdf>

Ardila, R. (1969) Desarrollo de la Psicología Latinoamericana. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 1(1) pp. 63-71 <https://www.redalyc.org/pdf/805/80510106.pdf>

Ardila, R. (2012) Psicología latinoamericana: ¿De dónde venimos y hacia dónde vamos? [PPT -PDF] Universidad Nacional.

<https://trabajosocialucen.files.wordpress.com/2012/05/psicologc3ada-latinoamericana-de-dc3b3nde-venimos-y-hacia-donde-vamos.pdf>

Arias Gallegos, W. L. (2016) Comentario. La revista latinoamericana de psicología. *Positiva*. Arequipa. Universidad Católica San Pablo. 6 (1) pp. 141-148.

<file:///D:/Monograf%C3%ADa/Matriz/20%20Doc/Comentario.RevistaLatinoamericana.dePsicologaPositiva.pdf>

Arias Guzmán, B. R. (2014) Reynaldo Alarcón: Introdutor de la Psicología Positiva en el Perú. Sociedad Peruana de Psicología Positiva.

http://www.psicologiapositivaperu.org/docs/descarga/35_REYNALDO_ALARCON_I

[INTRODUCTOR DE LA PSICOLOGIA POSITIVA EN EL PERU Arias Barahona, Rosario.pdf](#)

Arizpe, C., Calderón, D., Saavedra, C., Balderas, B. y Cantú, R. (2021) La Felicidad en México y sus Determinantes. *Trayectorias*. 23(52). <https://eds-s-ebSCOhost-com.ezproxy.javeriana.edu.co/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=18f22497-0610-4546-b91b-e298088c0e6a%40redis>

Arosemena, R. (10 de noviembre de 2016) Psicología del perdón: aprendiendo a sanar las heridas del pasado. *Psyciencia*. <https://www.psyciencia.com/psicologia-del-perdon/>

Asociación Latinoamericana para la formación y la enseñanza de la Psicología -ALFEPSI (2016). El hacer y el pensar de la psicología con América Latina. 1. <https://www.alfepsi.org/wp-content/uploads/2016/09/Memorias-V-Congreso-Volumen-I.pdf>

Asociación Venezolana de Psicología Positiva. SOVEPPOS. <http://svpsicologiapositiva.com/author/soveppos/>

Báez J. (11 de noviembre de 2019) Verdad, perdón y reconciliación: algunas lecciones de Sudáfrica para Colombia. *Anadolu Ajansi* -AA. <https://www.aa.com.tr/es/mundo/verdad-perd%C3%B3n-y-reconciliaci%C3%B3n-algunas-lecciones-de-sud%C3%A1frica-para-colombia/1637492>

Banco Mundial en Costa Rica (04 de octubre de 2022) Costa Rica: panorama general. <https://www.bancomundial.org/es/country/costarica/overview>

Banco Mundial en Panamá. (04 de octubre 2022) Banco Mundial en Panamá. <https://www.bancomundial.org/es/country/panama/overview>

Barahona, M., Urchaga, J., Sánchez, A. y Sánchez, E. (2014) El perdón en la memoria autobiográfica: la reescritura de los acontecimientos vitales. *International Journal of*

Developmental and Educational Psychology. *INFAD Revista de Psicología*. 1(4). 103-112. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.594>

Barrantes-Brais y Balaguer-Solá (2019) Efecto de intervenciones de psicología positiva y ejercicio físico en el bienestar y malestar psicológico de estudiantes universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*. 38 (2) p. 149-177. DOI: <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v38i02.03>

Barbero, I. (2018) Erasmo de Rotterdam: "Los que están más lejos de la felicidad son aquellos que más cultivan el saber" *Culturamas*. <https://culturamas.es/2013/10/02/erasmo-de-rotterdam-los-que-estan-mas-lejos-de-la-felicidad-son-aquellos-que-mas-cultivan-el-saber/>

Beck, A. y Haigh, A. (2014) El Modelo Cognitivo Genérico. *Revista Clínica Posychology*. University of Pennsylvania (10). 1-24. <https://www.annualreviews.org/> Traducido. Elia Roca. <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>

Bechara A. y Worthington E. (13 de septiembre de 2021) Apertura de la campaña Unisinú perdona con el Dr. Everette Worthington y Andrea Ortega Bechara. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=QLFDzq2nZ5M&t=7s>

Bernabé-Valero, G. (2014). Psicología de la Gratitud. Integración de la Psicología Positiva y Humanista (Col. Cuadernos de Psicología 01). *La Laguna* (Tenerife): Latina. <http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2015/cdp01.pdf>

Bleger, J. (1963). Psicología de la cultura. <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&scid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxtdXNpY2FlbmZsb3Jlc3RhYW5leG98Z3g6NTI4YmRhNjYyMTE1MTMyZg>

Bosch, M. (2019) La Felicidad en Aristóteles: Fin, Contemplación y Deseo. *SCIO. Revista de Filosofía*. 16. 41-60. <file:///C:/Users/Fvg/Downloads/Dialnet-LaFelicidadEnAristoteles-7054426.pdf>

Británica, T. Editorial Enciclopedia (2022, 12 de abril). Samuel Smiles . *Enciclopedia*

Británica. <https://www.britannica.com/biography/Samuel-Smiles>

Dr. Cabezas, A. (10 de agosto de 2015). *La Psicología Positiva en Latinoamérica*. Centro

Latinoamericano de Psicología Positiva Aplicada. CELAPPA. <https://celappa.com/la-psicologia-positiva-en-latinoamerica/>

Calleja, N. (Compiladora) (2011). Escalas Inventario de Escalas Psicosociales en México

1984-2005. Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Psicología - UNAM.

<https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/repositorio/InventarioEscalasPsicosocialesNaziraCalleja.pdf>

Cárdenas-Marín, W. O. (2016) La proposición lógica como instrumento para la comprensión y transformación de la realidad. Universidad Politécnica Salesiana de Ecuador.

<https://doi.org/10.17163/soph.n21.2016.03>

Carrasco, S. (s.f.) El hinduismo en 84 conceptos.

https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/122817/127425_A5_El_%20hinduismo.pdf?sequence=1

Castro, S. (31 de marzo 2022) Modelo PERMA. Instituto Europeo de Psicología Positiva [IEPP]. <https://www.iepp.es/modelo-perma/>

Castro Solano, A. (2012). La Psicología Positiva en América Latina. Desarrollos y perspectiva.

Psiencia. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica. 4 (2). 108-118.

<https://www.redalyc.org/pdf/3331/333127382006.pdf>

Casullo, M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología de la PUCP*, 23(1), 40-63.

<https://www.redalyc.org/pdf/3378/337829529002.pdf>

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 186.

- Casullo, M. y Fernández-Liporace, M. (2005). Evaluación de la capacidad de perdonar. Desarrollo y validación de una escala. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*. 51(1), 14-20. <https://psycnet.apa.org/record/2006-03416-002>
- Casullo, M., Morandi, P. y Donati, F. (2005). Síntomas psicopatológicos, predisposición a perdonar y religiosidad en estudiantes universitarios. *Anuario de Investigaciones*, 13, 261-266. <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139942026.pdf>
- Casullo, M. (2007) Psicología y Cultura. *Revista de Psicología*. UCA. 3(6). <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6067/1/psicologia-cultura-maria-martina-casullo.pdf>
- Castro, S. (10 de agosto de 2022) *El poder de la gratitud, beneficios y cómo mejorarla*. Instituto Europeo de Psicología Positiva -IEPP. Podcast #3. <https://www.iepp.es/poder-gratitud/>
- Caycho, T., Ventura -León J., Castillo H. (2016) La gratitud en adolescentes y jóvenes de lima: un estudio comparativo. *Universidad Privada del Norte*, Lima, Perú. 6(1),13-22. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/36>
- Caycho, T. (2017). Homenaje a un pionero de la psicología científica en el Perú. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 9(1), 6-8 [https://www.redalyc.org/journal/3334/333450394003/html/#:~:text=Investigador%20fecundo%20en%20muchas%20de,actual%20\(Caycho%2C%202013\).](https://www.redalyc.org/journal/3334/333450394003/html/#:~:text=Investigador%20fecundo%20en%20muchas%20de,actual%20(Caycho%2C%202013).)
- Centro Ayurveda México (2022) <http://www.ayurvedatotal.com/QueEsAyurveda.html>
- Clusa, J. (2015) Aristóteles: justicia y eudaimonia. [Tesis de Doctorado de Filosofía contemporánea] Universidad Autónoma de Barcelona. <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/322802/jcc1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 187.

- Colmenares, D. (2017) *Perfeccionismo, disposición a fluir en el trabajo y bienestar psicológico en enfermeras*. [Tesis de Licenciada en Psicología]. Universidad Central de Venezuela. <http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/19061/1/Trabajo%20de%20Grado.pdf>
- Comisión de la verdad. (S.f.) ¿Qué es la comisión de la Verdad? Sitio Oficial. <https://web.comisiondelaverdad.co/la-comision/que-es-la-comision-de-la-verdad#:~:text=%E2%80%9CSomos%20una%20Entidad%20de%20Estado,las%20bas es%20para%20la%20no>
- Conferencia Episcopal Latinoamérica -CELAM. (2014) Realidad Económica, Política y Social Panameña. <http://www.celam.org/observatorio-old/docs/PANAMA2.pdf>
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2020) Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. Scielo. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. 2(2). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011
- Condarcuri, R. y Vergara R. (s.f). Psicología Positiva en Colombia Convenio IEPP - COLPSIC Instituto Europeo de Psicología Positiva -IEPP. <https://www.youtube.com/watch?v=blEyFjgcpU8>
- Consuegra Anaya, N. (2010) Diccionario de Psicología. <https://eds-p-ebsohost-com.ezproxy.javeriana.edu.co/eds/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzQ4MzM0NV9fQU41?sid=6925368e-4308-4b0d-9b9d-a076d969ec88@redis&vid=6&format=EB&rid=5>
- Cordero, M. (11 octubre de 2021) La otra epidemia: Costa Rica supera crecimiento mundial de casos por depresión y ansiedad. Universidad de Costa Rica. Instituto de Investigaciones Psicológicas. <https://www.iip.ucr.ac.cr/es/noticias/la-otra-epidemia-costa-rica-supera-crecimiento-mundial-de-casos-por-depresion-y-ansiedad#:~:text=%E2%80%94La%20situaci%C3%B3n%20de%20Costa%20Rica,ansiedad%20durante%20el%20a%C3%B1o%202020>.

Cosentino, A. C. (2010). Evaluación de las Virtudes y Fortalezas Humanas en Población de Habla Hispana. *Psicodebate*, (10) 53-72. <https://doi.org/10.18682/pd.v10i0.388>

Csikszentmihalyi (1996) *Fluir Flow*. Título original: *Flujo*. La psicología de la experiencia óptima. Kairos.

https://www.academia.edu/44936345/FLUIR_una_psicologia_de_la_felicidad

Cuello M. y Oros L. (2016) Construcción de una escala para medir gratitud en niños y adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 3(2). 35-41.

<https://www.revistapcna.com/sites/default/files/16-09.pdf>

Desser, J. (1887) La verdadera historia de la ciencia mental. *Phineas Parkhurst Quimby*.

<http://www.ppquimby.com/jdresser/jdresser.htm>

Echavarría, M. F. (2017). "Espiritualidad y psicología". En *Diccionario Interdisciplinar Austral*, editado por Claudia E. Vanney, Ignacio Silva y Juan F. Franck.

http://dia.austral.edu.ar/Espiritualidad_y_psicología

Escudero Á. C. (2012) Las etapas del desarrollo madurativo. *Formación Activa en Pediatría Atención Primaria*. 5(2012). p.65-72. [https://fapap.es/articulo/195/las-etapas-del-](https://fapap.es/articulo/195/las-etapas-del-desarrollo-madurativo)

[desarrollo-madurativo](https://fapap.es/articulo/195/las-etapas-del-desarrollo-madurativo)

Estrada C. G. (2010, noviembre 22). *Los valores desde la perspectiva humanista*.

<https://www.gestiopolis.com/los-valores-desde-la-perspectiva-humanista/>

Estupiñán, A. et al. (2019). Revisión sistemática de literatura de las intervenciones en y con Auto-compasión de 2016 a 2019. *Universidad del Bosque*.

<https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/2749>

Eti. (s.f.) *Etimología de tolerar*. <http://etimologias.dechile.net/?tolerar>

Estupiñán, A., Pérez, J., Ríos, L. (2019). Revisión sistemática de literatura de las intervenciones en y con Auto-compasión de 2016 a 2019. *Reposito Universidad del*

Bosque. <https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/2749>

EQPSI Psicólogos. (S.f) La Teoría de la Emoción de James Lange. <https://eqpsi.org/teoria-de-la-emocion-de-james-lange/>

Feijoo A. (s.f) Escribir desde la gratitud. <http://svpsicologiapositiva.com/escribir-desde-la-gratitud/>

Feldman R. y Cantú R. (2002) *Psicología. Con aplicaciones en países de habla hispana*. 4ª Ed. Mc GRAW-HILL

Ferrarin. A. R. y Cid, C. (2010) Saber de todo. <https://saberdetodo.blogspot.com/2010/>

Ferro, A., Hernández, S., Bittencourt, I., Felix, A. (2022) Teoría del flujo y aprendizaje en el contexto brasileño: una revisión sistemática de la literatura. Teoria do fluxo e aprendizagem no contexto brasileiro: uma revisão sistemática de literatura. (Traducción del portugués por Google)
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8575067>

Freud S. (1929 [1930]) *El malestar en la cultura*. Traducción de Ballesteros Luis. http://web.seducoahuila.gob.mx/biblioweb/upload/freud_malestar.pdf

Fundación para la Reconciliación. ESPERE. Red Nacional e Internacional. <https://fundacionparalareconciliacion.org/red-nacional-e-internacional>

Fuster G. D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>

Gaceta UNAM. (2022) Violencia colectiva. Esa maldita herida de la sociedad Ciudad Universitaria. *Gaceta Universidad Nacional Autónoma de México*. 5(335). <https://www.gaceta.unam.mx/wp-content/uploads/2022/10/221024.pdf>

Gancedo, M. (2007). Virtudes y Fortalezas: el revés de la trama. *Dialnet*. (7). p. 67-80. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645314>

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 190.

- Gancedo, M. (2008). Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas. *Universidad de Palermo. UP*.
<http://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/569/9Psico%2001.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gancedo, M. (2010) Reflexiones y experiencias acerca del aprendizaje de la Psicología Positiva y los Enfoques Salugénicos. *Dialnet*. (10) 83-102.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645354>
- Galván, B., López, D., Rivera, Y., Romero B. y Trujano A. (20 de octubre 2011) Teoría de Augusto Comte. *Sociología 0.2*.
<https://sociologiadospuntocero.weebly.com/teoriacuteas-socioloacutegicas/teora-de-augusto-comte>
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16), 13-29.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es.
- García González E. L. (2014) Psicología. *Editorial Patria*. México. C.6
https://books.google.com.ar/books/about/Psicolog%C3%ADa_General.html?id=a5uEBgAAQBAJ&redir_esc=y
- García, F. (2019) Propiedades psicométricas de la Escala de afecto positivo y negativo en población ecuatoriana. *Revista Mexicana de Psicología*. 36(1) pp. 55-62.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/2430/243058940005/html/index.html>
- García, J. (2021) Psicología evolucionista y psicología positiva: convergencias posibles. *Cuadernos de Neuropsicología. Panamerican Journal of Neuropsychology*. 15 (1). 130-158. DOI: 10.7714/CNPS/15.1.210

Goleman, D. (1996) Vergara Javier (Ed.) *La inteligencia emocional*. Argentina. Bantam Books.

Gómez A., J. A. (2006). La conciencia en el hinduismo: lectura desde la objetividad y subjetividad de la conciencia unificada. (6). 133-148.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835165009>

Gómez-Acosta, A., Vinaccia-Alpi, S., y Sierra-Barón, W. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Salud Mental Positiva en jóvenes colombianos: un estudio exploratorio. *Rev. CES Psico*, 13(2), 102-112. <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v13n2/2011-3080-cesp-13-02-102.pdf>

Gómez Vargas, M., Galeano Higueta, C. y Jaramillo Muñoz, D. A. (julio-diciembre, 2015). El estado del arte: una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2), 423-442. <https://hdl.handle.net/10495/6843>

Gordillo, N. (2007) Metodología, método y propuestas metodológicas en Trabajo Social. *Revista Tendencia & Retos* (12) p. 119-135.

<https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tendencias/rev-co-tendencias-12-08.pdf>

Grupo Motiva. (s.f) Psicología positiva y desarrollo de fortalezas humanas. Sitio Oficial (Web) <http://www.psicologiapositivacr.com/>

Guberman, M. y Pérez, E. (2005) *Diccionario de Logoterapia*. Lumen.

Guzmán A. y Villegas S. (2013) *Felicidad y gratitud en trabajadores de empresas privadas de la ciudad de Arequipa*. [Tesis Licenciado en Psicología] Universidad Católica de santa María. <https://core.ac.uk/download/pdf/198128146.pdf>

Guzmán, M., Tapia, M. J., Tejada, M., y Valenzuela, K. (2014). Evaluación del Perdón en Relaciones de Pareja: Propiedades Psicométricas del Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory (TRIM-18) en un Contexto Chileno. *Psykhe* (Santiago), 23(2), 1-12. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.23.2.623>

Halel (2000) Organización Judía Argentina. <https://www.tora.org.ar/seccion/halel/>

Hernández Rincón, S. P., Aguilar Bustamante, M. C. y Peña-Sarmiento, M. R. (2022). Aportes de la psicología positiva a la creación y soporte de organizaciones saludables: revisión de alcance. *Estudios Gerenciales*. 38(163), 250-260.
<https://doi.org/10.18046/j.estger.2022.163.4967>

Hernández Rojas, G. (2008). Los constructivismos y sus implicaciones para la educación. *Perfiles educativos*, 30(122), 38-77.
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982008000400003&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982008000400003&lng=es&tlng=es)

Iglesia, M. (1993) El perdón desde la Logoterapia. *Dialnet*. Universidad Adventista del Plata, ISSN 1514-6006, 5(2) págs. 15-17.
https://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?querysDismax.DOCUMENTAL_TODO=El+perd%C3%B3n+desde+la+logoterapia

Interpsique (20 de mayo de 2003) Beard, George Miller (1839-1883). *Psiquiatria.com*.
https://psiquiatria.com/article.php?ar=personalidades_ilustres421&wurl=beard-george-miller-1839-1883

James, W. (1905) *The Works of William James*. La noción de conciencia. *Traducción castellana de Oihana Robador (2004)* III. p. 105-117.
<https://www.unav.es/gep/NocionConciencia.html>

Lebrija, A. (2016) *Programa de promoción de creencias positivas hacia la cultura de paz y prevención de la violencia, desde la perspectiva de promoción a la salud mental en panamá*. [Maestría en Psicología Clínica] Universidad de Panamá. <http://up-rid.up.ac.pa/1347/1/ana%20lebrija.pdf>

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 193.

Linder, A. (s.f.) Escribir, agradecer y amar. Experiencia del Club de Escritores de Caracas.

<http://svpsicologiapositiva.com/escribir-agradecer-y-amar-experiencia-del-club-de-escribidores-de-caracas/>

León, L. (2018) *La psicología positiva en el tratamiento del trastorno negativista desafiante en adolescentes entre 12 y 14 años pertenecientes a una escuela de San Miguelito.*

[Maestría en psicología clínica] *Universidad de Panamá.* http://up-rid.up.ac.pa/1780/1/laura_leon.pdf

López, G. (2011) Las “Edades de la Historia” en el Pensamiento Budista.

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/6318/38192_7.pdf?sequence=1

Louise L. H., (1996) *Gratitud.* Urano 7ª Ed.

Lupano Perugini, M. L y Castro Solano, A. (2010) Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Prensa Médica Latinoamericana.* Ciencias Psicológicas Argentina- IV(1),

43 – 56. <https://eds-s-ebscobhost-com.ezproxy.javeriana.edu.co/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=55d67308-f1c5-4576-b274-607aea476fe9%40redis>

Dr. Luskin F. [Universidad del Sinú Montería]. (2021, 27 de septiembre). *Perdonar es Sanar.*

Por Dr. Fred Luskin para la Campaña Unisinu Perdona. Presentado por Andrea Ortega. [Vídeo] YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=6osH1uWV2zg&t=1339s>

Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2010) Evaluación del perdón: Diferencias generacionales y diferencias de sexo. *Revista Latinoamericana.* 42(3). pp. 391-403.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v42n3/v42n3a04.pdf>

Mariñelarena-Dondena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva.

Psicodebate 12. Psicología, Cultura y Sociedad. Argentina. CONICET. Año XII, 1(12), 9-22. <https://www.palermo.edu/cienciassociales/investigacion-y->

[publicaciones/pdf/psicodebate/12/02-Psicodebate-Surgimiento-y-desarrollo-de-la-Psicologia.pdf](#)

Mariñelarena-Dondena, L. (2014). De la epidemiología psiquiátrica a la psicología positiva.

Historia de la trayectoria científica de María Martina Casullo. *Universitas*

Psychologica, 13(5), 1893-1904. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy13-5.eppp>

Martínez Ortiz, E., Trujillo Cano, Á. M., y Trujillo, C. A. (2012). Validación del Test de

Propósito Vital (pil test - purpose in life test) para Colombia. *Revista Argentina de*

Clínica Psicológica, 11(1), 85-93.

<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281925884007.pdf>

Millán, F. (2020, 08 de Abril) El perdón es un acto de liberación. EL TIEMPO.

<https://www.eltiempo.com/cultura/frederic-luckin-explica-como-perdonar-y-para-que-sirve-482640>

Martínez K., Linares E. y Villafán L. (2021) "Buenas prácticas de psicología positiva" -

Podcast Conidea. [YouTube] 6,30´

<https://www.youtube.com/watch?v=2dthB6lJSLc&t=25s>

Mesurado, B. (2017). "Psicología positiva". En *Diccionario Interdisciplinar Austral*, editado por

Claudia E. Vanney, Ignacio Silva y Juan F. Franck.

URL=http://dia.austral.edu.ar/Psicolog%C3%ADa_positiva

Mateos y Garzón (2018) Papel de la edad en el sentido de la vida y la capacidad para perdonar.

CAURIENSIA, Vol. XIII (2018) 157-174, ISSN: 1886-4945. DOI:

<https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.157>

Morales, P. y Quezada, A. (2017) Felicidad y su Ajuste Cultural: Actuales evidencias y futuras

direcciones. *Revista Latinoamericana de Psicología Positiva*.3 (Ed. Especial 1). P. 24-

33. <file:///D:/Monograf%C3%ADa/Matriz/20%20Doc/Depresion%20PP.pdf>

Moyano, N. (2011) Gratitude en la Psicoterapia Cognitiva: elementos para su inclusión.

Psicod debate. Psicología, Cultura y Sociedad. 11(1).

https://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico11/11Psico_01.pdf

Muñoz Arroyave, Cardona, D., Restrepo-Ochoa, D.A., y Calvo, A.C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Rev. CES Psico*, 15(2), 151-168. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.5275>

Niemiec, R. (2019) Fortalezas de Carácter. Guía de intervención. Manual Moderno. Editorial El Manual Moderno, S. A. de C. V. Versión electrónica.

[http://fortalezasdelcaracter.psicologiakaambal.com/gallery/fortalezas-de-car%C3%A1cter-ryan-m.-niemiec%20\(3\).pdf](http://fortalezasdelcaracter.psicologiakaambal.com/gallery/fortalezas-de-car%C3%A1cter-ryan-m.-niemiec%20(3).pdf)

Nieto, J. (26 de septiembre de 2022) *¿Qué es el perdón?* Instituto Europeo de Psicología Positiva (IEPP). Recuperado 18 de noviembre de 2022. <https://www.iepp.es/que-es-el-perdon/>

Núñez, A. (2014) El perdón como elemento social estructural. *Revista Deelee*. 239.

<https://revistaideele.com/ideele/content/el-perd%C3%B3n-como-elemento-social-estructural>

Oñate, M. E. (2020) *Religiosidad, espiritualidad, satisfacción con la vida y afecto positivo y negativo en adultos emergentes*. [Tesis Doctorado] Pontificia universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/12572>

Ortega, P. y Vallejos, R. (2007) La compasión en la moral de A. Schopenhauer. Sus implicaciones pedagógicas. *Ediciones Universidad de Salamanca*. 117-137.

https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/71839/La_compasion_en_la_moral_de_A_Schopenhau.pdf?sequence=1

Orozco-Solis, M. G., Bravo-Andrade, Héctor R., Ruvalcaba-Romero, N. A., Ángel-González, M., Vázquez-Juárez, C. L., & Vázquez-Colunga, J. C. (2022). Socialización

- organizacional y salud mental positiva ocupacional como predictores del compromiso organizacional en docentes de educación superior. *Acta Colombiana de Psicología*, 25 (1), 42-55. <https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.4>
- Ortiz, Á. (2018) Roger Bacon, biografía, quien fue, que hizo, aportes, pensamiento, ciencia, filosofía. <https://historia.pcweb.info/2018/05/roger-bacon-biografia-quien-fue-que-hizo-aportes-pensamiento-ciencia-filosofia.html>
- Ortiz, M. (2017) La moderación de las pasiones o indicios de estoicismo en Las troyanas de Séneca. *Revista de filosofía*. 73 (2017) 193-209 <https://eds-s-ebsohost-com.ezproxy.javeriana.edu.co/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=18f22497-0610-4546-b91b-e298088c0e6a%40redis>
- Panorama del Henares (2021) Sociedad. La teoría de las emociones según James-Lange. <https://www.panoramahenares.com/2021/01/sociedad-la-teoria-de-las-emociones.html>
- Patiño G., S. (1994) El profesor como transmisor de valores. Editado por ITESM Campus Monterrey Centro de Valores Éticos. México. 85-88. <https://www.smu.org.uy/elsmu/comisiones/reencuentro/jornadas/felicidad2.pdf>
- Patiño, M., Rachid, O. y Delgado W. (2006). *Heráclito de Éfeso*. [Tesis de Maestría]. Universidad Nacional de Asunción. Paraguay https://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_34062_34062.pdf
- Park N., Peterson C., Sun J. K., (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. Copyright 2013 by Sociedad Chilena de Psicología Clínica 13(1). 11-19. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v31n1/art02.pdf>
- Pérez, O., Irija, M., Ardila G., Cardona, D. (2012) Características de salud mental positiva en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Armenia -Quindío. Universidad Católica del Norte. (36). <https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/379/714>

Piaget, J. (1968/1976). El lenguaje y el pensamiento en el niño. Estudio sobre la lógica del niño (I). Buenos Aires: Editorial Guadalupe.

Pires A., Oliveira, M. y Sancineto S. (2015) Instrumentos basados en psicología positiva en Brasil: una revisión sistemática. (Traducido del portugués por Google). *Psico USF*. 20(2). 287-295. <https://search.bvsalud.org/portal/resource/en/lil-755913>

Plaza y Valdés. (s.f). Editores. Ricardo Gibu Shimabukuro.

<https://www.plazayvaldes.es/autores/ricardo-gibu-shimabukuro>

Psicología en línea. (2 de julio 2020) El perdón. https://psicologosenlinea.net/7112-perdon.html#Perdon_y_salud_mental

Puente F. A. (2011) Psicología contemporánea básica y aplicada. Capítulo: Psicología Positiva. Pirámide Editores. C21.

https://www.researchgate.net/publication/266733984_Psicologia_Positiva.

Pureza, J., Kuhn, C., Corazza, E., Castro, E., Kern y Lisboa, C., Saraiva M. (2012). Psicología positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 8(2), 109-117. Traducido del portugués.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000200006&lng=pt&tlng=pt.

Quirós y Cabrero. (2015). Historia de las Ideas Políticas: De la Democracia griega a la monarquía medieval. Editorial UCA

https://ocw.uca.es/pluginfile.php/2262/mod_resource/content/1/06%20HIP.pdf

Ramírez Patiño, M. (2016). Sobre el resentimiento y el perdón: una réplica a Ricardo Gibu. *Revista de filosofía open insight*, 7(12), 31-46.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-24062016000200031&lng=es&tlng=es.

Redacción Salud. (4 jul 2015). Colombia, líder en psicología positiva. *El espectador*

<https://www.elspectador.com/salud/colombia-lider-en-psicologia-positiva-article-570254/>

Reychi. (2015). Colombia, líder en psicología positiva. *ABC La UPEA. Universidad Pública de el Alto -Bolivia*. <https://upea.reyqui.com/2015/07/colombia-lider-en-psicologia-positiva.html>

Ricoeur, P. Traducción González J. (2013) La hermenéutica y el método de las ciencias sociales. Cuadernos de Filosofía Latinoamericana. 34(109) pp. 57-70.

<file:///D:/Monograf%C3%ADa/Matriz/20%20Doc/Dialnet-LaHermeneuticaYElMetodoDeLaCienciasSociales-5679959.pdf>

Rivero, P. y Sánchez R. (19 de marzo de 2019). *¿Qué es felicidad?* Dirección General de Comunicación Social. Boletín UNAM-DGCS (185).

https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2019_185.html

Rocha, R. (2013) Introducción a la Revista electrónica internacional de la Unión Latinoamericana de Entidades de Psicología (ULAPSI).

<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n25/a01.pdf>

Rodríguez M. (2012) *Aplicación de la Psicología Positiva para la Prevención de Trastornos en la Conducta Humana*. [Tesis de doctorado] Universidad del Turado.

<https://docplayer.es/23587296-Universidad-del-turabo-escuela-de-ciencias-sociales-y-humanas-aplicacion-de-la-psicologia-positiva-para-la-prevencion-de.html>

Romero González, V. (2015) *La gratitud como fortaleza humana: Una revisión bibliográfica*.

[Tesis de Psicología]. Universidad de Jaén. <https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/1982>

Rondoy, C. (2019) Estrategia de intervención docente sustentada en las teorías de Chester

Barnard, Daniel Goleman y de Max Scheler para mejorar la convivencia escolar en la

I.E. n°391. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (Postgrado de Maestría en ciencias

de la educación mención gerencia educativa estratégica). [BC-4273 CARMEN](#)

[RONDOY.pdf \(unprg.edu.pe\)](#)

Rosales, D. I. (2016) *Antropología del deseo en Agustín de Hipona*. [Tesis de Doctorado].

España, Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/9422>

Rosales-Sarabia, R., Rivera Aragón, S., y García Méndez, M. (2018). Revisión psicométrica de tres escalas del perdón: midiendo la metamorfosis emocional. *Acta De Investigación Psicológica*, 7(1), 2578 - 2584. [https://www.revista-](https://www.revista-psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip/article/view/63/51)

[psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip/article/view/63/51](https://www.revista-psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip/article/view/63/51)

Ros-Morente A., Alsinet C., Torrelles C., Blasco-Belled A., Jordana N. (2018) *An examination of the relationship between Emotional Intelligence, Positive Affect and Character Strengths and Virtues*. [Un examen de la relación entre Inteligencia Emocional, Afecto

Positivo y fortalezas y virtudes del carácter] Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España). 1695-2294. <http://revistas.um.es/analesps>

<http://revistas.um.es/analesps>

Rulla, L. (1990). *Antropología de la vocación cristiana. Bases interdisciplinarias*. Sociedad de Educación Atenas.

Roger, J. (2004) *Perdonar: la llave del Reino*. En Mandeville Press (3a Ed). Corporación MSIA. Bogotá Colombia.

Roudinesco, E. (2015) “Sigmund Freud. En su tiempo y en el nuestro”. Penguin Random

House Grupo Editorial. Barcelona. <https://www.hislibris.com/sigmund-freud-en-su-tiempo-y-en-el-nuestro-elisabeth-roudinesco/>

Roux, F. (2016, 14 de septiembre) El perdón increíble. EL TIEMPO.

<https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16702237>

Sabán M. (2015) *El sentido de la existencia del ser humano y la psicoanálisis del Árbol de la Vida y sus diferentes dimensiones*. [Tesis Doctoral] Universidad Raón Llull.

Barcelona.

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 200.

<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/318592/Versi%C3%B3n%20-%20Tesis%20M%20Sab%C3%A1n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salazar, G. (2019) El «reventón social» en Chile. *Nueva Sociedad*.

<https://nuso.org/articulo/protestas-Chile-estudiantes-neoliberalismo/>

Sanabria, J. R. (2005). Ética de Sócrates y Platón. En *Ética*. (121-130)

http://cetis7.edu.mx/ACADEMIAS/ETICA/Documentos%20de%20Apoyo/Materiales_Etica_Curso_Cetis%2011/ETICA%20SOCRATES%20Y%20PLATON.pdf

Sánchez-Migallón, S. (2007). La conciencia moral y la «verdad personal» según Max Scheler.

Pensamiento (63) 237 p. 475-486.

<https://revistas.comillas.edu/index.php/pensamiento/article/view/4544/4360>

Sandoval J. (2014) La subjetividad en el enfoque del desarrollo: calidad de vida, bienestar subjetivo y capacidades. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*.

9(30) p. 35-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83642583004>

Santana B., L. A. (2016). *Fortalezas de carácter que se relacionan con los niveles de resiliencia en población desplazada en Colombia* [Tesis de pregrado] Universidad

Cooperativa de Colombia. Reposito UCC.

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14090/1/2016_fortalezas_resiliencia_poblacion.pdf

Sartre, J. P. (1938) *La náusea*, Jean Paul Sartre - ¿De qué trata? Resumen.

<https://www.frasesypensamientos.com.ar/libros/la-nausea-1938.html>

Saúl, L. A., López-González, M. A., Rubio-Garay, F. y González-Brignardello, M. P. (2012).

Construcción del sí mismo y categorización de los significados personales de acuerdo con las fortalezas del carácter: estudio comparativo en pacientes con trastornos

depresivos. *Acción Psicológica*, 9(2), 3-20 doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4100>

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 201.

- Scorsolini-Comin F., Germaine V. F. A., Koller, S., Dos Santos M.A., (2013) De la felicidad auténtica al bienestar: el florecimiento de la psicología positiva. [*From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology.*] *Scielo*. 26 (4). (Traducido del inglés por Google). <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006>
- Serrat S. I., Sidera C. F., Rostan S. C. y Amadó Codony A. (2015) *Adquisició del llenguatge i cognició* (Adquisición del lenguaje y cognición). Departamento de Psicología, Universidad de Girona, España. (Traducido del catalán por Google) https://revistes.ub.edu/index.php/LSC/article/view/12112/pdf_1
- Scheler, S. E. (2020, junio 9) La “Ética” de Spinoza. *Estudios cavernarios*. Ética y filosofía. <https://estudioscavernarios.com/2020/06/09/la-etica-de-spinoza/>
- Scheler, M. (1938) El puesto de hombre en el cosmos. Lit.com. <https://www.jeanlauand.com/SchelerHombreCosmos.pdf>
- Saligman, M. (2002a) La auténtica felicidad. *No ficción ZETA*. <https://online.fliphtml5.com/yaskg/ozio/#p=1>
- Seligman, M. E. P. (2002b). Psicología positiva, prevención y terapia positiva. En CR Snyder y SJ López (Eds.), *Manual de psicología positiva*. *Prensa de la Universidad de Oxford*. P. 3-9. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-001>
- Seligman, M. (2008) Salud Positiva. *Applied Psychology*. <https://iaap-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>
- Seligman, M. (Entrevistado) (Enero 2021) Hablando de psicología: psicología positiva en una pandemia, con Martin Seligman, PhD. (125) [Episodio de Podcast] En Hablando de Psicología APA. <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/positive-psychology>

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 202.

Seligman, M. [Universidad del Sinú Montería]. (19 de febrero de 2015). *Doblada al Español - Presentación Martin Seligman*. [Vídeo] YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=UYJhParRZog&t=221s>

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Psicología positiva: una introducción. *Psicólogo estadounidense*, 55 (1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Reencuentro (s.f) Acerca de quienes han opinado sobre la felicidad. Jornadas de Felicidad.

<https://www.smu.org.uy/elsmu/comisiones/reencuentro/jornadas/felicidad2.pdf>

SMPP. (2019) La Sociedad Mexicana de Psicología Positiva. Portal Web. <https://smpp.org.mx/>

Sociedad Peruana de Psicología Positiva. (2018) Producción Científica. (Artículos)

<http://www.psicologiapositivaperu.org/articulos.php>

Templeton world charity. Sitio WEB del Sitio quienes apoyan el Proyecto Mundial del Perdón.

<https://www.templetonworldcharity.org/>

Tirro V. (s.f) Gratitude y el bienestar. [http://svpsicologiapositiva.com/la-gratitud-y-el-](http://svpsicologiapositiva.com/la-gratitud-y-el-bienestar/?unapproved=10758&moderation-hash=edd632b712ada640307ae0cb683a35af#comment-10758)

[bienestar/?unapproved=10758&moderation-](http://svpsicologiapositiva.com/la-gratitud-y-el-bienestar/?unapproved=10758&moderation-hash=edd632b712ada640307ae0cb683a35af#comment-10758)

[hash=edd632b712ada640307ae0cb683a35af#comment-10758](http://svpsicologiapositiva.com/la-gratitud-y-el-bienestar/?unapproved=10758&moderation-hash=edd632b712ada640307ae0cb683a35af#comment-10758)

Tobón R., J. (2018). Análisis de comportamiento estadístico de la prueba PsyCap - Capital

Psicológico en jóvenes adultos trabajadores de la ciudad de Medellín. *Revista Katharsis*

(26). p 3-25. DOI: <https://doi.org/10.25057/25005731.1081>

Toro, J. (2005) Evaluación de Proceso y de Resultado de las Escuelas de Perdón y

Reconciliación ESPERE. *Universidad de los Andes* [Maestría en psicología].

<https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/10845/u263356.pdf?sequence=1>

Triglia, A. (10 de noviembre de 2015) William James: vida y obra del padre de la Psicología en

América. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/biografias/william-james>

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 203.

Tech School of psychology Costa Rica (29 de Julio de 2022) *Psicología Positiva*. Tech.

<https://www.techitute.com/do/psicologia/blog/psicologia-positiva>

Torres Contreras M. (25 de Mayo 2018) Nacimiento y evolución de la psicología como ciencia.

Centro Aleia. <https://www.centroeleia.edu.mx/blog/nacimiento-y-evolucion-de-la-psicologia-como-ciencia/>

Torres Portugal, M.E. (2021). *Psicología positiva: análisis teórico de su relevancia en el contexto educativo*. [Trabajo de titulación modalidad Proyecto de Investigación presentado como requisito previo a la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Educativa y Orientación]. UCE.

<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/25111>

Tozzi, R. C., Gurgel, G., Chiavon (2015). *Investigación en Psicología Positiva: una Revisión Sistemática de la Literatura. Traducido del portugues-Brasil. Psycho-USF*, 20(2), 275-

285 <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200208>

Universidad Tecmilenio. (s.f) TECMILENIO. Portal WEB.

<https://www.tecmilenio.mx/es/fundamentos-de-psicologia-positiva>

Universidad de Sinú. (17 de septiembre de 2022) *Colombia, referente latinoamericano en*

psicología positiva. <https://www.unisinu.edu.co/colombia-referente-latinoamericano-en-psicologia-positiva/>

Universidad Tecmilenio. (s.f) Instituto de Ciencias del Bienestar Integral. TECMILENIO.

Portal WEB. <https://cienciasdelafelicidad.mx/>

Valencia Vásquez, J. (2019). *Orígenes de la psicología positiva y el estudio científico de la gratitud. Universidad Católica San Pablo -Perú*. 6(2), 99–117.

<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/158/153>

Valenzuela, M. (17 de junio de 2020) *Teoría de James-Lange*. Psicología en línea.

<https://psicologosenlinea.net/2553-teoria-de-james-lange.html>

PSICOLOGÍA POSITIVA, EL PERDÓN Y LA GRATITUD 204.

Valle, Zamora, Khalil, Altamarino (2020) Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psicodebate*. 20(1)

<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/1877/1749>

Vera, R. (s.f.) Diccionario de términos de psicología. Vértices Psicólogos Pozuelo.

<http://www.verticespsicologos.com/sites/default/files/Diccionario-de-psicologia.pdf>

Vera, B. (2017) La historia de la evolución humana- *N+I*

<https://nmas1.org/material/2017/05/04/evolucion-humana>

Villena S. D. (2017) ¿Qué es el funcionalismo? *Universidad Nacional Mayor de San Marcos*.

88(127) <http://www.scielo.org.pe/pdf/letras/v88n127/a06v88n127.pdf>

Villoria. (2017). Tema 3: Lenguaje y pensamiento. Proyecto de aula.

<https://lenguayliteratura.org/proyectoaula/wp-content/uploads/2017/05/TEMA-3-Lenguaje-y-pensamiento.pdf>

Zabala, J. Á. (6 de marzo de 2011) Axiología de los valores, según Max Scheler. Filosofía sin filosofía -Blog. <http://elfilosofosinfilosofia.blogspot.com/2011/03/axiologia-de-los-valores-segun-max.html>

Zegarra C. y García J. (s.f) Pensamiento y Lenguaje: Piaget y Vygotsky [apuntes del Seminario sobre Piaget) [https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1JHMXKFJG-1GQVXS1-](https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1JHMXKFJG-1GQVXS1-1756/PENSAMIENTO%20Y%20LENGUAJE%20PIAGET%20Y%20VYGOTSKI.pdf)

[1756/PENSAMIENTO%20Y%20LENGUAJE%20PIAGET%20Y%20VYGOTSKI.pdf](https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1JHMXKFJG-1GQVXS1-1756/PENSAMIENTO%20Y%20LENGUAJE%20PIAGET%20Y%20VYGOTSKI.pdf)