

Psicología positiva: un estilo de vida llevado a la educación

Artículos
arbitrados

Positive psychology, a lifestyle taken to education

Kruskaia Amarodis Romero de Arce

kayaromero12@gmail.com

María Luz Salas de Morales

mariauzsalas@yahoo.com

Marianela Reinoza Dugarte

marianelareinoza@gmail.com

Mariely del Valle García Rojas

marielygarcia@yahoo.com

Riceliana Moreno Santafé

ricemorenos@gmail.com

Universidad de Los Andes.

Facultad de Humanidades y Educación.

Escuela de Educación. Mérida, estado Mérida. Venezuela.

Artículo recibido: 24/07/2013

Aceptado para publicación: 20/09/2013



Resumen

La psicología positiva (Garassini & Zavarce, 2010) considerada como una nueva visión dentro de la psicología, surge con el propósito de conocer las características, los procesos y las condiciones para promover el funcionamiento óptimo de las personas, para lo cual se plantea tres ejes transversales: 1) el afectivo-emocional, 2) el cognitivo-valorativo y 3) el social-vincular. Este artículo proviene del análisis sistemático de los conceptos relativos al enfoque de la psicología positiva, los cuales son abordados desde el campo de la educación, fomentando un proceso de enseñanza-aprendizaje desde y para la felicidad. Establecer un camino educativo desde y para la felicidad implicaría por parte de los educadores, un compromiso personal de conocerse a sí mismos, tener valores y perseguir metas. El educador debe comenzar por una transformación de fondo en cuanto a su visión personal sobre su quehacer, para así garantizar espacios de armonía y promoción de la felicidad.

Palabras clave: Psicología positiva, educación, flujo, comunicación, resiliencia, compromiso personal, transformación.

Abstract

Positive Psychology (Garassini and Zavarce, 2010), a new approach of the discipline of psychology, was created to determine the characteristics, processes, and conditions that help optimal human functioning or flourishing. Three core concepts are studied, namely, emotion-affection, cognition-value, and social ties. This work analyzes systematically these concepts from education, and pursues to promote teaching and learning process from and towards happiness. This implies that teachers should learn to know themselves and their duties, and to have values, and goals. Thus, harmonic and happy spaces may be guaranteed.

Keywords: positive psychology, education, flow, communication, resilience.

La Psicología Positiva surge como una nueva corriente que busca a través de estudios científicos, conocer las características, los procesos y las condiciones del funcionamiento óptimo de la persona para promover una vida plena y significativa desde la perspectiva individual hasta la proyección social (Garassini & Zavarce, 2010).

Este enfoque, se preocupa por cultivar las emociones y los rasgos positivos de las personas, como: las experiencias subjetivas (asociadas a la percepción personal de bienestar), la satisfacción vital, la fluidez, el optimismo y la esperanza. Dichos elementos están vinculados a los rasgos individuales y virtudes sociales, representadas en la capacidad de amar, la sensibilidad estética, las habilidades interpersonales, el civismo, ciudadanía, la sabiduría, la responsabilidad, el trabajo ético y el altruismo. (Seligman & Csikszentmihaly, 2000). Por tanto plantea, el desarrollo de competencias individuales en aras de promover la acción social y mejorar la calidad de vida, disminuyendo la incidencia de patologías e incorporando un modelo salutífero en la psicología, elementos claves de la salud y el bienestar de las personas (Garassini & Zavarce, 2010). En palabras de Seligman (2002), aspira profundizar en aquellas condiciones y estados que hacen que la vida valga la pena y tenga sentido.

Es importante comprender las bases filosóficas que sustentan esta visión de la psicología. Una concierne a la tendencia hedónica, que hace énfasis en el placer como principal sentido de vida, en el momento presente; y la otra tendencia la eudaimónica que se refiere a la felicidad, concebida en el desarrollo del potencial humano y la búsqueda del sentido de vida en el ahora, con miras al futuro (Vielma & Alonso, 2010). Al mismo tiempo la Psicología Positiva, considera como factores determinantes: el contexto socio cultural donde se desenvuelve el individuo, su sistema de creencias, sus rasgos de personalidad y los factores autotélicos que tienen que ver con el individuo y su meta.

Esta visión psicológica tiene diversas vías de acción, una de ellas está relacionada con el proceso de enseñanza aprendizaje desde y para la felicidad, este enfoque, contribuye con la educación ofreciendo herramientas para la construcción de competencias, en lugar de la corrección de deficiencias, en fin, pretende como objetivo, la comprensión y construcción de emociones positivas, gratificantes y significativas para el bienestar individual y colectivo.

Los componentes que conforman ese bienestar esperado, están agrupados en tres ejes transversales. El afectivo-emocional que comprende la frecuencia y el grado de intensidad del afecto positivo (placer/felicidad) y la ausencia de sentimientos negativos (depresión/ansiedad), asociados a la motivación inconsciente. El cognitivo-valorativo, asociado al grado de satisfacción vital sostenido en un período de tiempo más o menos permanente y sus metas determinadas conscientemente (pensamientos/actitudes) y por último el eje social vincular o contextual de la personalidad, que se refiere a los rasgos de la personalidad, las interacciones sociales y las condiciones del contexto histórico, social, político, religioso entre otras en el que se desarrolla la vida cotidiana (Vielma & Alonso, 2010).

En conformidad con los ejes transversales Seligman (2002), plantea unos modelos de intervención que buscan: una vida placentera, enfocada en la capacidad de experimentar emociones satisfactorias (eje afectivo-emocional); una vida comprometida que potencia la capacidad que tiene la persona para adquirir y usar el conocimiento a través de la creatividad, el juicio crítico, el deseo de aprender (eje cognitivo-valorativo) y un sentido vital, que se orienta hacia la trascendencia a través del desarrollo de la esperanza, la espiritualidad y la gratitud (eje social vincular o contextual de la personalidad).

La Psicología Positiva en su interés por ser reconocida presenta diversos hallazgos científicos del funcionamiento psicológico enfocado en las cualidades y emociones positivas humanas, se ha valido de ciencias ya establecidas como es el caso de la neurociencia y de múltiples técnicas e instrumentos, como las encuestas, los autoinformes, el muestreo de experiencias, listas de pensamientos diarios, los ensayos experimentales e informes de terceras personas (Caruana, 2010).

La neurociencia con sus técnicas de exploración cerebrales, es la que mayor auge ha tenido en el estudio de la felicidad, dada la conexión directa que existe entre la felicidad y las emociones. Estudios en el área de la neurociencia realizados por Davidson e Irwin (1999); Smith, Mahler, Peciña y Berridge (2010) presentados por Caruana (2010), revelan cómo la percepción de las emociones activan estructuras cerebrales corticales y subcorticales, interviniendo directamente en la manera como el ser humano se relaciona con el medio, ya sea con respuestas de aproximación o de alejamiento. Asimismo explican, cómo la felicidad es producto de habilidades adquiridas por entrenamiento mental, por un lado, como regulación emocional voluntaria, provocando cambios en la actividad cerebral y el sistema inmunológico y por el otro, como control y estimulación de los centros de placer, presentes en el sistema psicológico de recompensas, relacionados con el querer, el gustar y el aprender de experiencias pasadas. Por tanto, a partir de los avances y hallazgos científicos en el estudio de la felicidad, la misma está conformada por dos componentes fundamentales como son la emoción y el pensamiento, los cuales dependerán de las determinantes genéticas, las circunstancias de la vida y el control voluntario del comportamiento diario. Teniendo en cuenta, que

cada vez se van sumando más investigaciones de carácter científico, vale señalar la afirmación que hiciera Vásquez (2010) al respecto:

La Psicología Positiva no es un refugio de pusilánimes que intentan maquillar la realidad o pretenden dar la sensación de que vivimos en el mejor de los mundos posibles. Por el contrario, la Psicología Positiva supone un reto frontal sobre cómo conocer mejor y mejorar la condición humana. (p. 14).

Partiendo del principio fundamental de esta nueva visión de la psicología, es pertinente preguntarse ¿Se puede aprender a ser feliz? Sánchez (2010) opina que es indudable la posibilidad que tiene todo ser humano de aumentar la felicidad y sostiene que existe una predisposición genética que condiciona al hombre para moverse y modificar sus facultades físicas, emocionales, de inteligencia y personalidad.

Desde esta óptica, el requisito fundamental de la educación para la felicidad, se lleva a cabo desde la felicidad, lo cual implica mejorar los niveles de bienestar de todas las personas involucradas en el proceso educativo, para garantizar un clima armónico y propicio que despierte potencialidades individuales y colectivos.

Como soporte a lo expuesto anteriormente, Fredrickson (2004), propone la teoría de “ensanchar y construir”, en la cual sostiene que los sentimientos positivos amplían los repertorios de ideas y de acciones ayudando a construir recursos mentales duraderos que resultarán necesarios para experiencias futuras. Visto así, vale la pena puntualizar que para un desarrollo de la propuesta educativa para la felicidad es necesario potenciar y promover las competencias emocionales, cognitivas y conductuales de todos los involucrados en el hecho educativo.

En relación con el componente emocional Seligman (2002), plantea que todo espacio educativo necesita que predominen las emociones positivas, promoviendo sentimientos de gratitud, perdón, disfrute y optimismo. En el componente cognitivo, Biswas-Diener citado por Sánchez (2010), subraya la importancia de fortalecer el funcionamiento de procesos como la atención, la interpretación y la memoria, desde una valoración positiva, pues considera que “las personas más felices se centran en lo positivo (atención), ven el lado bueno de las cosas (interpretación) y tienen recuerdos más provechosos (memoria)” (p. 48).

Acerca del componente conductual Sánchez (2010) indica que la educación para la felicidad busca la adquisición de hábitos positivos y las formas habituales de comportamiento que promuevan la posibilidad de llevar una vida más plena y satisfactoria. Ahora bien, ¿De qué manera se puede poner en práctica esta propuesta? Sánchez (2010) expone que puede hacerse a través de:

- Entrenamiento incidental planificado, que implica utilizar de manera formativa cualquier situación que se presente en clase, para abordarlo desde una de las perspectivas positivas propuestas en el componente emocional.
- Inclusión curricular. Establecer contenidos específicos donde se promuevan las competencias asociadas al

bienestar subjetivo y las competencias individuales, sociales e institucionales, en materias que pudieran estar relacionadas.

- Tratamiento interdisciplinario. Acción coordinada con varios departamentos y/o cátedras.
- Intervención incidental intuitiva e improvisada. Promover reacciones acordes a los principios de la felicidad, cuidando los tres componentes (emocional, cognitivo y conductual) cuando sea requerido en el aula.

En definitiva, establecer un camino educativo desde y para la felicidad implicaría por parte de los educadores, compromiso personal de conocerse así mismo, tener valores y perseguir metas. El educador, debe comenzar por una transformación de fondo en cuanto a su visión personal sobre su quehacer, para así garantizar espacios de armonía y promoción de la felicidad.

En adelante, a modo de ampliación se señalan algunos aspectos relacionados con la Psicología Positiva y su aplicación en educación, basados en el término de fluidez como centro en el desarrollo del potencial humano y el bienestar individual y colectivo, como eje central de otras áreas como el proyecto de vida, la creatividad, el optimismo en cuanto a la actitud ante los eventos o circunstancias del devenir humano. Así como el arte de lograr establecer una comunicación interpersonal y favorecer la intrapersonal. Por último el desarrollo de las inteligencias emocionales y el pensamiento crítico, revisando su impacto en la educación de los niños y/o jóvenes, por ende en la vida de todo ser humano.

1. ¿Cómo incentivar el optimismo?

El optimismo es la fe que conduce al logro, nada puede realizarse sin esperanza.

Hellen Keller

Según Beneyto y García (2012) el optimismo es un rasgo positivo de la personalidad, mientras para Lawrence Shapiro (1997), es la posibilidad de una inmunización psicológica contra el estrés, depresión y el pesimismo, todos ellos desde edades muy tempranas en la vida. Tal como lo demuestran los estudios de Seligman (1995), quien escribió el libro *The optimistic child (El niño optimista)*, el cual afirma que las personas optimistas llegan a disminuir los síntomas depresivos, tienen mayores éxitos en la escuela y en su vida laboral, al punto de tener mejor salud física. Igualmente Calvanese, García y Velásquez (2010) lo confirman con respecto a las personas que son pesimistas. Aunque ser optimista no nace con el individuo, se ha comprobado que el optimismo se puede alcanzar a través de un desarrollo del Cociente Emocional, y por tanto, se aprende a ser optimista.

Es necesario tener clara la diferencia de los pensamientos optimistas versus los pensamientos pesimistas. Una persona optimista, es aquella que explica cualquier acontecimiento bueno de su vida de forma permanente y generali-

za la situación; se responsabiliza de sus actos para poder lograr lo propuesto. En el caso de ocurrir algo malo, se atribuye a una situación temporal y específica, es decir, no tiende a generalizar, además se muestra realista. En cambio una persona pesimista es todo lo opuesto, es decir, una situación buena se asigna a algo temporal, mientras lo malo es considerado como algo permanente, si se obtiene o vive una situación buena, la atribución es a una cuestión de suerte o circunstancia fortuita, abundan los eventos negativos para ellos. Otra característica del pesimista, es la asignación a sí mismo de todo lo malo que ocurra, incluso hasta culpar a otras personas también. Para ellos es posible convertir todo acontecimiento en una catástrofe, incluso el pensar todo lo malo sin ni siquiera haber realizado la actividad.

En la actualidad debido a los estresores laborales, tanto padres como docentes, viven con falta de entusiasmo y con una visión pesimista hasta el punto de sufrir el “Síndrome del quemado” (Burnout). Para Seligman, esto es preocupante pues sus estudios revelan que los infantes sufren depresión, debido a la actitud asumida por sus cuidadores, quienes piensan que sus problemas durarán para siempre y no podrán manejarlos. Este psicólogo opina que el pesimismo es un peligro para la salud de los infantes, hasta el punto de llegar a hablar de “epidemia de depresión” basándose en sus estudios en donde participaron más de 16.000 personas de todas las edades. Hoy en día un infante durante sus primeros años de vida tiene diez veces más probabilidad de estar gravemente deprimido, tal como lo demuestran sus estudios con 3000 participantes con edades comprendidas entre nueve y catorce años, el 9% mostraron un estado depresivo. Por ello, se puede considerar que si se promueve el ser optimista, estos índices de depresión tanto en los infantes, adolescentes y adultos, podrán cambiar y reducir dichos índices. Los estudios de Beck en la Universidad de Pennsylvania, afirman que enseñar a pensar de forma diferente, podría disminuir los síntomas depresivos (Shapiro, 1997).

Enseñar a ser optimista ante la vida es sólo una forma de luchar en contra de la depresión, asimismo, quien es optimista tiene la seguridad de obtener mayores éxitos en la escuela que con respecto a los pesimistas. Los padres y docentes a través de sus perspectivas o reacciones ante la vida, inciden en el desarrollo del pensamiento optimista. La repuesta pesimista del padre y/o docente ante actuaciones del infante y/o joven, sólo logrará reforzar la disposición negativa. Si por el contrario se aspira que el infante y/o joven piense de manera optimista, es necesario como adulto responsable ofrecer intervenciones guiadas a una visión lógica, adecuar sus pensamientos y actuar en función de una visión proactiva de la existencia. En suma, la opinión, comentarios y orientaciones tanto de los adultos como de los pares incidirán en el desarrollo de una actitud optimista o pesimista.

Es necesario que la crítica sea precisa y no exagerada, ni producir sentimientos de culpa y vergüenza, para propiciar a futuro un cambio de actitud. Igualmente, es conveniente generar un estilo explicativo optimista de las situaciones

que se presentan, en términos ajustados a la realidad. De este modo, podría describir los sentimientos y la situación con precisión, determinar la causa del problema y el efecto de forma concreta, adjudicar la culpa correctamente, incluso conviene solicitar una tarea específica y factible para cerrar el problema, por ejemplo: solicitar al infante o joven qué diga o escriba según su edad, tres formas de resolver la situación, esto con el fin de reflexionar e incentivar un estilo optimista.

Es conveniente tener en cuenta que se estará propiciando una actitud general y permanente ante la vida, en tanto que si se recurre a estilos explicativos pesimistas empleando términos como: “nunca escuchas”, “no eres bueno”, “es demasiado difícil”, “no importa lo que hagas”, “las clases son fastidiosas”, “un millón de veces”, “puedes hacer cualquier cosa que te propongas”, entre otras. Como resultante de una intervención con énfasis en la exageración emocional con tendencia a considerar las situaciones como algo que nunca cambiará, atribuirá resultados catastróficos, el resultado será el despertar sentimiento de culpa en el individuo creando características negativas en él.

De ahí la relevancia del papel que juega el docente en la promoción o no del optimismo en los estudiantes. Las críticas del docente producen respuestas indefensas en un 40% de los infantes (Rebollo & Sánchez & Caruana, 2010). Del mismo modo, la forma en que se premie o alabe un éxito escolar, podrá repercutir en las respuestas de las diversas situaciones a futuro, por ejemplo: atribuir el éxito en un examen más a la inteligencia que al esfuerzo y dedicación. Un estudiante que deja todo al final, se prepara además mal para la evaluación, no debe creer que con sólo decir o pensar “soy optimista”, podrá aprobar, ya que no fue ni perseverante y no hizo ningún esfuerzo para aprobar la evaluación.

Es básico tener en cuenta, que ser optimista es una vacuna al sistema inmunológico, sobre todo en contra de la depresión y el estrés, es decir, le evitará problemas de salud mental y física. Las personas optimistas tienen los pies sobre la tierra y son felices. En su accionar diario, se estimulan para superarse; no se fijan metas inalcanzables o imposibles, siendo realistas saben con que recursos cuentan, enfrentan las dificultades con ánimo y perseverancia; ven el lado positivo a cada circunstancia; confían en sí mismas; dan soluciones o sugerencias sin hacer críticas o quejarse; detectan las cualidades y habilidades de las personas; son humildes para solicitar ayuda cuando así lo requieren; asumen el error o equivocación como una experiencia de aprendizaje positiva; no toman decisiones a la ligera. En fin la posición optimista ante la vida, es opuesta a la forma de asumir las causas de una situación de manera externa, inestable e inespecífica.

Ante los retos que en la vida se enfrentan, la Psicología Positiva, considera saludable asumírselos con actitud de confianza y persistencia, a pesar de que el avance sea lento y dificultoso. Enfocarse en el problema y no en la persona. Valerse del humor para manejar una situación que quizás cueste o no tenga solución. Aceptar la experiencia;

revisar las prioridades y metas. Recomenzar, analizar y estudiar las diversas situaciones, todas las veces que sean necesarias, es la actitud de una persona optimista.

2. ¿Por qué promover el proyecto de vida?

Atrévete a escribir el texto de tu vida.

Antonio Pérez Esclarín

Un proyecto de vida conduce a una mejor calidad de vida y a un mayor bienestar. Existen muchos teóricos que se han preocupado por estudiar y profundizar en el tema, por mencionar algunos Sigmund Freud, Abraham Maslow, Gardner, Daniel Goleman, entre otros, por tanto, la Psicología Positiva, también ha hecho un gran énfasis en la construcción, planificación y ejecución de los proyectos de vida, dado que suponen un aporte fundamental para el bienestar de todos los seres humanos. Para Pozo (2010) “el establecimiento de metas y logro de objetivos personales, acerca al individuo al goce de emociones positivas, expresiones de su prosperidad y bonanza” (p. 235). Cada persona debe establecer sus propias metas y responsabilizarse de alcanzar las mismas, por tal motivo, el ser humano se convierte en un creador de su propio conocimiento y no un mero consumidor, la relevancia está en el desarrollo integral del estudiante, haciendo énfasis en su Ser.

Teniendo presente que el proyecto de vida se elabora en base a las posibilidades de evolución, avance y superación, implica entrega y una proyección de posibilidades personales. La persona debe colocar toda su energía para alcanzar el objetivo propuesto en su vida. Se puede incitar en un estudiante que cuando hay metas en la vida, se ve favorecida la autoestima, al mismo tiempo su autoconcepto académico se va alcanzando según su proceso enseñanza y aprendizaje. Es necesario colocarse metas alcanzables y con sentido lógico; es natural sentir felicidad al lograr una meta, lo cual repercute en el bienestar de sí mismo. La vida es un constante planteamiento constructivo.

En este caso los docentes tienen un papel fundamental, ya que los mismos son quienes guiarán al estudiante, es decir, son los motores que ayudarán a definir la dirección o el rumbo establecido por el estudiante, el cual ha sido incentivado por los docentes, quienes se convierten en los instrumentos que pueden emplear los estudiantes para obtener los objetivos propuestos. Recuerde, sólo por medio del amor al conocimiento, es como se encontrará la luz para lograr las metas, incentivar y despertar actitudes en los estudiantes.

3. La comunicación interpersonal e intrapersonal

En el contexto de la Psicología Positiva la búsqueda de experiencias y rasgos individuales positivos toca el ámbito de la comunicación en todas sus dimensiones y por lo tanto se adentra en el campo educativo. Para su comprensión se enfocara desde dos puntos de vista, tanto la comunicación interpersonal, como la comunicación intra-personal.

Para comenzar, se iniciará con la inter-personal y para la misma se tomará la definición de comunicación de la RAE, quien la define incluyendo 2 acepciones: “Trato” entre dos o más personas en relación a una situación concreta y “Tratamiento” referida a los aspectos de código, emisor y receptor, que en alguna manera están referidos al sensible elemento de la comunicación en cuanto a interlocutores válidos. La comunicación en el campo educativo implica que, como sujetos activos nos influimos y a su vez co-aprendemos.

Una mirada a la tendencia dominante en los sistemas educativos, nos confronta con una realidad en la cual los estudiantes destacados demuestran resultados en los cuales el componente verbal y memorístico da cuenta de excelencia y donde el producto es de carácter cuantitativo (notas). Esta visión está marcada por la intervención del docente, centrada en el monólogo, práctica que desvirtúa la esencia de intercambio en la comunicación. La comunicación en el ámbito educativo atañe a todos los actores de este escenario, y es esencial tomar en cuenta las habilidades comunicativas deseables del diálogo.

En suma es esencial en el ámbito educativo, plantearse el abrir caminos a una comunicación basada en la interacción bi-direccional entre los participantes, clave de una comunicación positiva y enriquecedora. Más allá de la información que se intercambia, también cuentan los componentes emocionales, que canalizan la atención e interés y los vínculos entre los participantes. En tal sentido, cuando se trata del aula, lo anteriormente expuesto, se refiere entonces al docente y su grupo de estudiantes. La existencia del diálogo y más aun la calidad de su contenido pueden estar muy relacionadas, cuando no determinado por la modalidad del entorno que ha tenido cada persona en su proceso educativo. Por lo tanto, la persona que ha sido marcada por el impacto del monólogo, que sólo recita información generada por terceros, tendrá marcada diferencia con respecto a la persona, que ha sido favorecida por un entorno en el cual ha aprehendido el conocimiento por su participación en la construcción colectiva del mismo. Sólo cuando se participa en entornos educativos que promuevan esta perspectiva dialógica, es posible que las personas puedan a futuro promover en su relación con otros y consigo mismo las habilidades comunicacionales deseables por la Psicología Positiva.

El otro punto de vista, es el relacionado con la comunicación intra-personal. Esta visión de la comunicación está referida al diálogo de la persona consigo mismo es de crucial importancia, más aún si está referido a la dos aspectos claves dentro de la Psicología Positiva como lo son la formación de la Personalidad Resistente y de Resiliencia (cfr. Quinceno, 2011).

Cada contexto cultural, es decir, cada sociedad posee sus propios parámetros de lo permitido así como de lo prohibido. En definitiva cada cultura espera y desea de sus integrantes, comportamientos apegados a la norma y propios de cada edad dentro del proceso evolutivo de cada individuo.

Personalidad Resistente. (Kobasa)	Resiliencia. (Masten & Reed. 2005) "obtención de buenos resultados en circunstancias adversas".
Compromiso. Control. Reto.	Logros académicos y sociales. Conductas adecuadas a su grupo etario. Felicidad y satisfacción al vivir. Alejarse de comportamientos antisociales y de riesgo.

En ocasiones de manera individual o en otras ocasiones de forma grupal, los seres humanos enfrentan situaciones no agradables (muertes, enfermedades, desastres naturales entre otros). Estas circunstancias al ser afrontadas demandan de cada individuo capacidades especiales para superarlas y más aun, para extraer beneficio de las mismas. Según Calhoun y Tedeschi en (1999), plantean el Crecimiento Postraumático (CPT), definido como: el cambio positivo que una persona experimenta, resultante del proceso de lucha que realiza a partir de enfrentar un proceso traumático. En el ciclo vital de todo ser humano se visualiza la presencia de:

Cada uno de los apartes presentes en el cuadro anterior, se visualizan tanto en condiciones normales, como en las adversas. Específicamente los factores y procesos de protección están referidos dentro de los sistemas de adaptación básicos en el ser humano. Estos sistemas son: el apego, la motivación y el placer, la autorregulación, la familia, la educación formal, creencias culturales y las organizaciones religiosas.

Ante situaciones adversas, la persona puede redireccionar su vida a partir del Crecimiento Postraumático (CPT). El mismo implica, que el ser humano pueda encontrar elementos positivos al momento de luchar contra situaciones traumáticas vividas. Tedeschi, Park y Calhoun, pioneros del otorgan especial importancia a la superación personal en tres esferas (1) Cambios en uno mismo; (2) Cambios en las relaciones interpersonales; (3) Cambios en la espiritualidad y la filosofía de vida.

La activación individual de las mencionadas esferas, amerita espacios de diálogo privado interno, es decir de diálogo intra-personal donde se confronta lo deseable visto como positivo versus la vulnerabilidad ante riesgos reales y/o posibles. Los mensajes auto generados por la persona fortalecerán la propia confianza así como su autoimagen, incidiendo igualmente la reorganización de la escala de valores.

Recursos	Factores de riesgo(-)	Factores protectores(+)	Procesos protectores
Disponibilidad concreta de capital humano, social y material presente y utilizado en los procesos adaptativos.	Nacimiento prematuro y/o pre-término, divorcio padres maltrato, accidentes enfermedades personales y/o de allegados, pobreza, guerras. Desastres naturales.	Referidos a cualidades personales o del contexto, predictivos de logros o resultados adaptativos positivos. Están presentes en el infante, en la familia, en las inter-relaciones con su entorno y en la comunidad.	Referido al funcionamiento de los factores protectores.

Teniendo en cuenta la capacidad del ser humano de afrontar experiencias adversas, la propuesta en el campo educativo, relativa a promover la resiliencia o el (CPT) implica:

- La reconceptualización de las experiencias traumáticas desde un modelo saludable sustentado en la cara positiva, factor promotor del desarrollo saludable y estaría orientado a la Prevención en todos sus niveles.
- Igualmente la propuesta incluye el desarrollar indirectamente de aspectos emocionales y cognitivos positivos tales como la esperanza, tolerancia, resistencia, adaptabilidad, flexibilidad, solidaridad, altruismo, empatía hacia el sufrimiento de terceros, entre otros.
- En el entorno educativo es necesario prestar una mayor atención a comprender qué tipo de actividades proporcionan mayor satisfacción mientras se realizan, tanto al profesorado como al estudiantado. El docente que disfruta con su trabajo tiene más posibilidades de animar y motivar a los estudiantes.

4. La experiencia de fluidez en la educación

El fluir o flujo (en inglés flow) ha sido de gran utilidad para los psicólogos que estudian la felicidad, la satisfacción vital y la motivación intrínseca. Ha sido estudiado por Mihaly Csikszentmihalyi (1997), quien lo ha definido como un estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia, por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque implique un gran esfuerzo, por el puro placer de hacerla.

Las personas que experimentan fluidez sienten que controlan sus acciones y son dueñas de su destino, sienten júbilo y una profunda sensación de satisfacción, más allá del mero divertimento. La fluidez se produce cuando las habilidades de la persona están en equilibrio con los retos y desafíos que la actividad plantea. En estas circunstancias, la atención se centra en la consecución de una meta realista y la retroalimentación que se obtiene sobre el nivel de ejecución de manera inmediata.

A partir de investigaciones con un grupo de artistas, estudiantes, deportistas, científicos y profesionales de distintas áreas. Csikszentmihalyi estudió la variedad de experiencias que se llegó a conocer como flujo o fluir. La palabra fluir significa "seguir la corriente" y fue la elegida para describir esos momentos de calidad llamados experiencias óptimas.

Lo que más le interesaba, era conocer la calidad de la experiencia subjetiva que determinaba una conducta intrínsecamente motivadora. ¿Cómo se sentían las recompensas intrínsecas? ¿Por qué eran recompensantes? ¿Por qué algunas personas se concentran tanto en conseguir buenos resultados? ¿Cómo las metas y proyectos personales incentivan los logros?

La experiencia de fluir tiene como características obtener un lugar en casi cualquier actividad y parece ser un fenómeno que todo el mundo siente de la misma manera, sin tener en cuenta cuestiones de edad o sexo, nivel cultural o clase social. En términos muy similares independientemente del contexto hablan artistas, atletas, compositores, bailarines, científicos, estudiantes y personas de todas las profesiones, cuando describen sus sentimientos realizando algo que merece la pena hacer (Caruana, 2010).

Las condiciones que se deben dar para llegar a la experiencia de fluidez dependen según Csikszentmihalyi (1997, 1998), de:

1. **Objetivos claros.** Las personas intentan tener proyectos, metas claras y una retroalimentación constante.
2. **Equilibrio entre desafío-habilidad.** Las oportunidades para actuar de manera adecuada son relativamente altas y encajan con la propia habilidad percibida para actuar. En otras palabras, las habilidades personales se ajustan a los desafíos dados.
3. **Fusión acción-atención.** La acción y la atención se funden únicamente cuando se llega a estar totalmente concentrado en lo que se está haciendo. Esto sucede cuando se siente que tiene las posibilidades y habilidades para superar el desafío y cuando se centra toda la atención en la tarea. La conciencia unificada que acompaña a la fusión de acción y atención es quizás el aspecto más revelador de la experiencia. Las emociones positivas del fluir, pueden ser una fuente de motivación (retroalimentación), capaz de crear un mecanismo que permita volver de nuevo a este estado óptimo (acción-atención-meta)
4. **La experiencia se torna autotélica:** si algunas de las condiciones previas están presentes, lo que uno hace se convierte en autotélico, podría decirse auto gratificante, que vale la pena hacerlo por sí mismo.

Las experiencias de fluidez (Csikszentmihalyi, 1998) pueden ser accesibles a todas las personas en todos los ámbitos del quehacer humano; casi toda actividad provechosa y útil (jugar, trabajar, estudiar, explorar) es capaz de producir, siempre que se hallen presentes algunas de las condiciones antes reseñadas. Según Csikszentmihalyi (1997), las razones que hacen que el fluir sea beneficioso son:

1. **Creatividad.** Las personas creativas difieren entre sí, en muchos aspectos, pero todas coinciden en que disfrutan lo que hacen y este disfrute permite que quieran aprender más.
2. **Máximo rendimiento.** Los estudios demuestran que fluir tiene lugar durante los momentos de desempeño óptimo y que los atletas, profesionales, artistas, cien-

tíficos y estudiantes, se motivan intrínsecamente para esforzarse al máximo a fin de conseguir las metas propuestas.

3. **Autoestima.** La gente que pasa más tiempo fluyendo suele contar con más autoestima. Se sienten mejor consigo misma y se sienten a la altura de sus expectativas y de las de los demás.
4. **Disminución del estrés.** Existen pruebas que demuestran que las personas que experimentan fluidez tienen menos problemas de salud y cuadros de ansiedad o estrés en general.

Una de las áreas en las que la experiencia de fluidez parece que puede ser potencialmente útil es en la educación. Se ha demostrado que el grado en que los estudiantes disfrutan de un curso determinado predice mejor los resultados finales que las medidas previas de logro escolar y aptitud. Para facilitar la aplicación de la experiencia de fluidez en la educación, se han de descubrir y proponer que tipos de actividades disfrutan más los estudiantes; por ejemplo que los docentes utilicen más técnicas narrativas-ilustrativas en sus clases, acceso y utilización real por parte del estudiantado de las nuevas tecnologías, proyectos de investigación acción en distintas áreas, utilización de juegos cooperativos didácticos en un clima de diálogo permanente; en fin ubicar situaciones o contextos de acción-concentración y reto que movilicen a los docentes y a los estudiantes.

Se aspira que los profesores reelaboren sus estrategias de aprendizaje para que sean retadoras y gratificantes al estudiantado, de manera que este colectivo tenga la oportunidad de llegar a la experiencia de fluidez. Asimismo, podrán encontrar un mayor sentido a las actividades propuestas para el aprendizaje de nuevos contenidos, que se pueden traducir en una mayor motivación hacia las tareas escolares. Realmente es mucho lo que podría hacerse para mejorar el proceso educativo aumentando el disfrute que potencialmente ofrece y en general, todos los participantes en las actividades escolares podrán decidir si deberían hacer cambios en sus vidas escolares para obtener una mayor satisfacción y bienestar.

En resumen se requiere que el profesorado y las instituciones educativas reflexionen acerca de cómo la planificación, la ejecución y la evaluación de las actividades escolares se ajustan a las posibilidades de los estudiantes para encontrar retos y metas adecuadas, sin descartar el placer y el disfrute de la comunidad estudiantil.

5. La creatividad

Desde esta disciplina este es un rasgo muy importante a desarrollar en las personas, de cualquier edad, así como también se la considera una cualidad intrínseca del ser humano, que es utilizada en mayor o menor medida por todas las personas en su vida cotidiana, sea cual sea la profesión o el trabajo que se desempeñe, o la edad que se tenga. La creatividad se puede utilizar para crear nuevos productos, obras de arte, para la resolución de problemas, situaciones de trabajo o vida en el día a día. Dice Vecina (2006a):

La creatividad es un tema de estudio que podríamos calificar de trascendental por sus consecuencias personales, sociales, culturales, e incluso, económicas. Tiene que ver con la ejecución de las personas en contextos muy diversos y con su funcionamiento óptimo, con la innovación, con la solución de problemas de todo tipo, con los avances científicos y tecnológicos, con los cambios sociales entre otros. En definitiva la creatividad puede ser considerada como una de las características más importantes del ser humano y por tanto de sus producciones. (s.p.).

En las investigaciones realizadas sobre la creatividad se han usado diversas formas de abordaje: desde los productos, los sistemas productivos, artistas y creativos, niños, adultos. En sus conclusiones, la mayoría de éstas convergen en que se trata de gente con habilidades comunes con la capacidad de aprovecharlas al máximo, en que es un asunto de grado o de aprovechamiento del momento. Existen un gran número de rasgos que permiten a los creativos actuar y que deben considerarse para ser desarrollados y respetados en el proceso educativo: curiosidad, capacidad de observación, inconformismo, originalidad, el creación de reglas nuevas, independencia de juicio, laboriosidad y constancia, adquisición de conocimientos y de habilidades, ver los problemas como abiertos y abstractos, la flexibilidad para cambiar de perspectiva y/o explorar alternativas, suspender el juicio, usar categorías abiertas, capacidad de salirse de los guiones establecidos de acción o dar usos inusuales, y otros. (Vecina, 2006a; Cantó & Sanchis, 2010).

La importancia del desarrollo de la creatividad en las personas es porque puede lograr mejores condiciones de vida para los individuos en su día a día y, sumando aportes se enriquece el acervo cultural de la sociedad. Desde romper con la monotonía cotidiana, mejorar las relaciones interpersonales, ser terapia para la salud o llevar a nuevas creaciones tecnológicas y artísticas, conocimientos nuevos, hay un gran abanico de beneficios cuando se le abre la puerta a la creatividad en la vida de las personas.

A nivel educativo se puede aprovechar para facilitar el proceso educativo en sí mismo, y mejorar las habilidades de los estudiantes (tanto académicas como para la vida cotidiana). Se refiere a generar un ambiente flexible, mentalmente abierto, donde la curiosidad y el interés motiven a lograr aprendizajes y la producción de conocimientos u objetos, que sería a su vez un espacio más agradable para la jornada educativa y más productiva para unos y otros.

6. Acerca de la inteligencia emocional (IE)

Desde los años 90 distintos autores han hablado de la existencia de una inteligencia emocional en las personas, Salovey y Mayer, Goleman, Gardner y Bar-or en los 80, tratándose de una forma de inteligencia que administra las emociones y está relacionada con el bienestar del ser. Es también llamada Inteligencia Social por ser la que maneja las relaciones que se mantienen con los demás.

La IE es parte de las inteligencias cognitivas del ser humano, y trata el reconocimiento de las emociones propias y

ajenas de una persona, de cómo se manejan éstas y de la empatía que generen. Se ha dividido en dos grandes áreas: la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, la primera dirigida al conocimiento acertado de la propia persona y la segunda a la relación y conocimiento de los demás; con ella se manejan las relaciones con el propio ser, con las demás personas. Con el desarrollo de esta inteligencia se busca transformar la vida de las personas en algo satisfactorio y con sentido, ya que influye en el logro del éxito social y personal, tanto como en la salud como en el bienestar general.

Esta administra el conocimiento de las demás inteligencias “cognitivas”, y permite un mejor fluir de las inteligencias corporales, que son las encargadas del bienestar del cuerpo, a través de los neuropéptidos, conocidos desde comienzos de los 70’s por la Medicina y la Biología. Las últimas investigaciones a nivel epigenético demuestran que el bienestar general de una persona, emocional y/o corporal, influyen en su carga genética prendiendo o apagando genes según sea la situación de estrés o bienestar modificándose la carga genética. Además debe tenerse en cuenta, que el cerebro consta de dos partes: una racional y otra emocional, esta última tiene una capacidad de respuesta y control mayor y más rápida que su contraparte racional. Entonces si biológicamente hemos sido contruidos con una inteligencia emocional, es imperativo aprender a utilizarla y sacarle el mayor provecho posible.

Para su desarrollo hay ciertos aspectos que deben cultivarse en las personas: la percepción emocional, la facilitación emocional del pensamiento, la comprensión emocional, la regulación emocional, la fluidez, gestión de estrés entre otros (Torró & Pozo, 2010; Vecina, 2006b). A nivel educativo pueden generarse los ambientes que permitan el desarrollo de estos aspectos o aprovecharse las oportunidades que se presenten en el aula, las experiencias en el hogar o la calle para el crecimiento emocional de los estudiantes, pues se busca dotar al infante o joven de herramientas positivas que puedan usar en los distintos ámbitos de su vida.

En el campo educativo, lo esencial de este aspecto es fomentar las relaciones socio-afectivas. Por lo tanto, las estrategias deberían ir direccionadas a facilitar el trabajo en equipos y de toma de decisiones grupales, promoviendo reflexiones y ejercicios de equilibrio emocional ligados al bienestar de los participantes.

7. El pensamiento crítico

Sabemos que los seres humanos tenemos la capacidad de pensar ya que forma parte de nuestra naturaleza y que cuando pensamos lo hacemos en relación a algo, es decir, nuestros pensamientos están relacionados con contenidos. Ahora bien, que tengamos esta capacidad no implica que la utilicemos adecuadamente porque nuestro pensamiento puede ser arbitrario, desinformado y parcial.

Tanto el razonamiento como la reflexión, son elementos importantes en todos los ámbitos de nuestra vida porque lo que pensamos, decidimos, hacemos e incluso las rela-

ciones que establecemos dependen del modo en que razonamos. Además la mente no sólo piensa sino que también siente y quiere. Nuestro pensamiento determina cómo nos sentimos y qué queremos. Al mismo tiempo nuestras emociones y deseos influyen en nuestra manera de pensar.

Para analizar con criterio dicha información, determinar su valor y entenderla en su auténtico sentido contamos con el pensamiento crítico. Su uso frecuente y su perfeccionamiento mejoran la comunicación e influyen en la manera de ser, de comportarse y de entender el mundo.

Pensar críticamente significa pensar con un propósito, y en ello están implicadas habilidades cognitivas y afectivas. Ser crítica o crítico es una actitud hacia la vida. La persona con un buen nivel de pensamiento crítico podrá manejar adecuadamente problemas complejos, intercambiar puntos de vista, asumir posiciones y llegar a conclusiones basadas en evidencias. Todas las personas podemos ser educadas y adquirir los conocimientos necesarios para pensar o razonar críticamente. Para ello, es necesario establecer con claridad y precisión cuáles son los criterios o estándares que conforman la base del pensamiento crítico (Campos, 2007).

En las últimas décadas ha habido un resurgimiento del interés por el pensamiento crítico al entender que desde la educación se puede y se debe enseñar a los estudiantes a pensar.

Encontramos que el pensamiento crítico está relacionado con otras fortalezas como la curiosidad, la creatividad y el deseo de aprender. También con la humildad, cuando admitimos que no sabemos algo sobre un tema específico y reconocemos los propios errores. Con la autorregulación, cuando distinguimos entre los sentimientos personales, creencias y hechos, reconociendo y superando los propios prejuicios. Con la inteligencia social, cuando escuchamos a los demás, reaccionamos de forma efectiva y vislumbramos diferentes perspectivas, puntos de vista y explicaciones. Y con la justicia, cuando superamos la propia parcialidad y la inclinación a privilegiar el propio punto de vista.

Se cree necesario valorar la relación entre el pensamiento y las emociones por cómo se influyen mutuamente. Gran parte de la investigación, citada en Mestre y Fernández (2007) sugiere que las emociones desempeñan un importante papel en la orientación del pensamiento y en la toma de decisiones. Por ejemplo, en el momento de tomar una decisión, las emociones influyen en la medida de riesgo que uno acepta. Por un lado, estados de ánimo positivos pueden facilitar el pensamiento y aumentar la creatividad.

Vera (2008) señala que las emociones positivas amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales, a los que podemos recurrir cuando nos enfrentamos a una amenaza o a una oportunidad. Abren la mente ampliando las elecciones posibles y promueven el desarrollo de recursos cognitivos y sociales, favoreciendo el desarrollo personal. También son importantes porque actúan como barrera contra las emociones negativas y los problemas que éstas generan.

8. Aplicaciones educativas

Después de analizar, a lo largo de estas ideas, el pensamiento crítico y su capacidad para mejorar la vida del individuo y por lo tanto de la sociedad, se va a intentar concretar cómo se puede educar el pensamiento crítico en los estudiantes.

Desde el otro ámbito educacional, la escuela y el profesorado comprometido con el desarrollo del pensamiento crítico, pueden poner énfasis en la disciplina intelectual y en el razonamiento en su quehacer diario, comprobando los beneficios que se producen en cuestiones como la resolución de conflictos en el aula, en el aprendizaje, en la transmisión de valores personales o en la prevención de conductas de riesgo, lo que puede conducir a un modelo educativo de cooperación que reste espacio e importancia al modelo basado en la competitividad. A la escuela se le pide un cambio de paradigma: de memorizar a pensar, es decir, promover en el estudiante el pensar por sí mismo. La culminación de aprender a pensar está en aprender a aprender.

El pensamiento crítico es una necesidad universal en la educación, en todos los niveles y en todas las materias. Cuando entendemos el pensamiento crítico en un nivel profundo, nos damos cuenta de que tenemos que enseñar contenidos a través del pensamiento. Modelamos el pensamiento que los estudiantes necesitan dominar; enseñamos historia como pensamiento histórico y biología como pensamiento biológico (Paul & Elder, 2008).

Para enseñarlos, profesores y profesoras deben formular preguntas que provoquen que sus estudiantes se responsabilicen de su pensamiento; preguntas que, al formularse con regularidad en el aula, se vuelvan parte de las preguntas que los estudiantes necesiten formular. A continuación, presentamos una relación de los estándares y ejemplos de preguntas aplicables a estos:

- **Claridad**, es decir, se entiende lo que significa. Responde a preguntas como: ¿Podrías ampliar más sobre ese asunto? ¿Podrías darme un ejemplo?
- **Exactitud**, es decir, que está libre de errores o distorsiones. Responde a preguntas como: ¿Es posible verificar eso? ¿Es posible saber con certeza si eso es cierto? ¿Cómo se puede probar?
- **Precisión**, es decir, el argumento tiene el nivel de detalles necesario. Responde a preguntas como: ¿Puedes ser más específico? ¿Puedes ofrecer más detalles?
- **Relevancia**, es decir, que tiene que ver con el asunto en cuestión. Responde a preguntas como: ¿Qué relación tiene con el problema? ¿Cómo afecta eso al problema? ¿Cómo nos ayuda con el asunto?
- **Amplitud**, es decir, considera múltiples puntos de vista. Responde a preguntas como: ¿Habría que considerar otro punto de vista? ¿Habría que estudiar esto de otra forma?
- **Lógica**, es decir, el conjunto de las partes tiene sentido, no hay contradicciones. Responde a preguntas como:

¿Existe una relación entre las partes? Eso que dices, ¿se desprende de las pruebas?

- **Importancia**, es decir, se aleja de lo trivial. Responde a preguntas como: ¿Es este el problema más importante que hay que considerar? ¿Es esta la idea central en la que hay que enfocarse? ¿Cuál de estos datos es el más importante?

Se puede llegar a entender las dificultades que al profesorado le puede suponer el trabajar el pensamiento crítico en su asignatura cada día. Por ello, se cree conveniente aportar sugerencias de enseñanza que ayuden al docente a iniciar el proceso de permitir a sus estudiantes pensar (reflexionar) sobre los contenidos que se espera que comprendan, aprender a usar lo que aprenden y utilizar el poder de sus propias mentes para comprender las cosas.

Se presentan de la propuesta de Hiler (2003), *18 ideas prácticas para mejorar la enseñanza escolar* promoviendo simultáneamente tanto el aprendizaje activo y cooperativo como el pensamiento crítico, para que los docentes dispongan herramientas que les faciliten algunos principios básicos que deben tener en cuenta cuando imparten instrucción u orientación a estudiantes:

- 1) Haga preguntas a los estudiantes durante las clases para estimular su curiosidad.
- 2) Utilice presentaciones multimedia.
- 3) Simultáneamente con la enseñanza de la materia, enseñe principios de pensamiento crítico.
- 4) Escriba los nombres de los estudiantes en tarjetas y pregúntele a todos, no sólo a los voluntarios.
- 5) Fomente el escuchar con atención.
- 6) Sea un modelo.
- 7) Fomente la colabo-

ración. 8) Antes de desarrollar el tema, pida a sus estudiantes que redacten brevemente unas notas preliminares. 9) Organice debates. 10) Solicite a los estudiantes escribir diálogos constructivos. 11) Solicite a los estudiantes que expliquen tanto su propósito como su tarea. 12) Estimule a sus estudiantes para que determinen el paso a seguir. 13) Pida a los estudiantes que documenten su progreso. 14) Descomponga proyectos grandes en partes más pequeñas. 15) Fomente el descubrimiento. 16) Fomente la autoevaluación. 17) Trate de usar la enseñanza pirámide. Trabajos de pequeños grupos que se integran a otros.

Estas herramientas son útiles para generar un compromiso mayor del estudiante en la materia, fomentar destrezas de escucha activa y lograr que un número mayor de individuos participen en la discusión de clase. Los estudiantes también aprenden a resumir los puntos de vistas de los otros.

Para concluir, pretendiendo dar respuesta al cómo aplicar la propuesta en el aula, puede afirmarse que el lector, ha recorrido los componentes básicos que conforman el bienestar subjetivo de la Psicología Positiva, los cuales están agrupados en tres ejes transversales.

El afectivo-emocional, representado por el optimismo, la fluidez, el proyecto de vida y la inteligencia emocional. **El cognitivo-valorativo** representado por la creatividad, fluidez, resiliencia, el pensamiento crítica y el **crecimiento post-traumático**. El social vincular o contextual de la personalidad representado por el proyecto de vida y la comunicación inter e intrapersonal. ©

Autoras:

Kruskaia Amarodis Romero de Arce. Profesora ordinaria del Departamento de Psicología y Orientación en el área de Psicología Evolutiva, en la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de los Andes. Investigadora activa en la línea de desarrollo infantil en contextos educativos formales (escuelas públicas y privadas) y especiales (aulas educativas hospitalarias). Miembro del grupo de investigación UNIDEFH.

María Luz Salas de Morales. Licenciada en Educación. Realizo estudios en Linacre College, Oxford. Inglaterra. Profesora Jubilada-Activa Adscrita al Departamento de Psicología Universidad de Los Andes, Mérida-Venezuela. Miembro del grupo de investigación UNIDEFH.

Marianela Reinoza Dugarte. Licenciada en Educación. Magister en Ciencias de la Educación. Profesora Adscrita al Departamento de Psicología Universidad de Los Andes, Mérida. Miembro del grupo de investigación UNIDEFH.

Mariely del Valle García Rojas. Licenciada en Historia del Arte. Diseñadora Gráfico y de Modas. Maestrando en Etnología, Mención Etnohistoria. Miembro del grupo de investigación UNIDEFH.

Riceliana Moreno Santafé. Psicóloga. Especialista en Manejo de la Conducta. Licenciada en Educación. Psicoterapeuta. Profesora Adscrita al Departamento de Psicología Universidad de Los Andes, Mérida. Miembro del grupo de investigación UNIDEFH.

Bibliografía

- Beneyto Molina, Vicent Blai & García Fernández-Abascal, Enrique. (2012). ¿Es la memoria del optimista menos influenciable por las emociones negativas? *Psicothema*. 24 (2), pp. 199-204. Valencia-España.
- Calvanese, Nicolina, García, Hécmey & Velásquez, Bárbara. (2010). Optimismo y salud: perspectivas teóricas y consideraciones empíricas. En Garassini, María Elena y Camilli, Cecilia (comp.). *Psicología Positiva: Estudios en Venezuela*. Compiladoras Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Caracas-Venezuela.
- Campos, A. (2007). *Pensamiento Crítico. Técnicas para su desarrollo*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

- Cantó Rico, Araceli & Sanchis Pérez, Beatriz. (2010). La Creatividad. 270-287. En Caruana, Agustín (coordinador). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.
- Caruana, Agustín. (2010). Psicología Positiva y Educación. Esbozo de una educación desde y para la felicidad. En Caruana, Agustín (coordinador). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.
- Csikszetmihalyi, M. (1997). *Fluir*. Barcelona: Kairós.
- Csikszetmihalyi, M. (1998). *Creatividad. El Fluir y la Psicología del Descubrimiento y la Invención*. Barcelona: Paidós.
- Fredrickson, B. (2004). El poder de los buenos sentimientos. *Mente y Cerebro*. (8). 74-78.
- Garassini, María & Zarvarce Pura. (2010). Historia y marco conceptual de la Psicología Positiva. En Garassini, María Elena & Camilli, Cecilia (compiladores). *Psicología Positiva: Estudios en Venezuela*. Compiladoras Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Caracas-Venezuela.
- Gardner, H. (2011). *La educación de la mente y el conocimiento de las disciplinas*. Madrid: Paidós.
- Hileer, W. (2003). *Cómo mejorar el aprendizaje*. Barcelona: Destino.
- Mestre, J. & Fernández, J. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Pozo Rico, Teresa. (2010). Establecer metas. Proyecto de vida. En Caruana, Agustín (coordinador). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.
- Quinceno, J. M. (2011). Resiliencia: Una perspectiva desde la enfermedad crónica en población adulta. En *Pensamiento Psicológico*, 9 (17), pp. 69-82.
- Rebollo Vilorio, Ana & Sánchez Yáñez, María Salud & Caruana Vañó, Agustín. (2010) El optimismo. En Caruana, Agustín (coordinador). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.
- Sánchez Iñiguez, Fernando. (2010). Principales aportaciones pedagógicas. Una visión positiva de la educación. En Caruana, Agustín (coordinador). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.
- Seligman Martín. (2002). *La auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, Martín (1995). *The Optimistic Child*. New York – USA.
- Seligman, Martín & Csikszentmihaly, Mihály. (2000). Positive Psychology. En *American Psychologist*, 55 (1), 5- 14.
- Shapiro, Lawrence E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños. Cociente Emocional. Una guía para padres y maestros*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Torró Ferrero, Iolanda & Pozo Rico, Teresa. (2010). Inteligencia Emocional. Inteligencia Personal. Inteligencia Social. 352-363. En Caruana, Agustín (coordinador). *Aplicaciones Educativas de la Psicología Positiva*. Alicante: Hispania.
- Vásquez, Carmelo. (2010). Prólogo. En Garassini, María Elena & Camilli, Cecilia (comp.). *Psicología Positiva: Estudios en Venezuela*. Compiladoras Sociedad Venezolana de Psicología Positiva. Caracas-Venezuela.
- Vecina J. María Luisa. (2006a). Creatividad. *Papeles del Psicólogo*, enero 1 (27). <http://www.papelesdel psicologo.es/vernumero.asp?id=1282>, 24-10-12.
- Vecina J. María Luisa. (2006b). *Emociones Positivas. Papeles del Psicólogo*, enero 1 (27). <http://www.papelesdel psicologo.es/vernumero.asp?id=1280>, 24-10-12.
- Vera, B. (2008). *Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología*. Madrid: Calamar Ediciones.
- Vielma, Jhorima & Alonso, Leonor. (2010). El estudio del bienestar psicológico Subjetivo. Una breve revisión teórica. En *Educere*, 49 (14), 265- 275.



Viene de la pág. 436

Estas políticas están creando una enorme crisis de la democracia pues ninguna de ellas se está llevando a cabo consecuencia de un mandato popular, pues no estaban anunciadas en los programas electorales de los partidos gobernantes que las están implementando. En realidad estas políticas son enormemente impopulares.

Los únicos sectores sociales que apoyan tales políticas son las rentas superiores y los *establishments* financieros y empresariales (de grandes empresas exportadoras) que son las únicas que

Continúa en la pág. 454



ron patologías como el sida. Garantizó que encontrarán la verdad “así como buscó el Presidente Chávez la verdad sobre el Libertador Simón Bolívar. El Presidente Chávez logró demostrar que al Libertador Simón Bolívar lo envenenaron. Ahí están los resultados de su investigación”.

Sin embargo advirtió: “No dejemos que los elementos que hoy manejamos se impongan como conclusiones apresuradas, previas, pero sí tenemos esa intuición de que nuestro Comandante Chávez fue envenenado por fueras oscuras que querían salir de él para destruir la Revolución bolivariana, y golpear a América Latina y el Caribe”.

Viene de la pág. 394

se benefician de tales políticas. Las clases populares (que son la mayoría de la población) se oponen.

El hecho de que tales políticas continúen existiendo y aplicándose se debe al enorme poder de los *establishments* financieros, empresariales, mediáticos y políticos que son los beneficiarios de esta crisis actual. Así de claro.

Viene de la pág. 453