

## LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL ASESORAMIENTO PSICOPEDAGÓGICO

**Judit García Martín**

**Jesús Nicasio García Sánchez**

Área de Psicología Evolutiva y de la Educación, Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía,  
Universidad de León  
jn.garcia@unileon.es

<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2015.n2.v1.71>

*Fecha de Recepción: 27 Octubre 2015*  
*Fecha de Admisión: 15 Noviembre 2015*

### RESUMEN

A finales del siglo pasado se incorpora una nueva orientación psicológica que rompe con la psicología predominante en el siglo XX, la denominada Psicología Positiva caracterizada por su tono hedónico positivo, por su carácter complementario y por su énfasis en el positivismo. En esta línea, en este artículo se presenta una revisión teoría en torno a los constructos psicológicos fundamentales de esta ciencia del bienestar tales como la creatividad, el humor, el optimismo, las emociones positivas, la resiliencia y el mindfulness o conciencia plena, al mismo tiempo que se exponen las principales utilidades y los efectos psicopedagógicos del uso de esta nueva orientación de la psicología en el ámbito educativo. Además, para abordar los aspectos fundamentales con aplicabilidad al ámbito del Asesoramiento Psicopedagógico se han seleccionado cuatro bloques: la psicología positiva, la inteligencia y educación emocional, el bienestar psicológico y el coaching y mentoring, con el fin de articular los diferentes conocimientos actuales empíricos y conceptuales que sirvan de base y de validación científica para el desarrollo de esta orientación emergente de la Psicología. Igualmente, se espera que aporten la fundamentación teórica necesaria y sirvan de marco de referencia tanto para la intervención como para la toma de decisiones basadas científicamente en el Asesoramiento Psicopedagógico. Subprograma FPI-MICINN (contrato predoctoral, BES-2011-045996) concedido a J. García-Martín para el cuatrienio (2011-2015) dentro del proyecto competitivo (EDU2010-19250/EDUC) concedido al IP (J.N. García).

**Palabras clave:** Psicología Positiva, Asesoramiento, Emociones, Creatividad

### ABSTRACT

At the end of the 20<sup>th</sup> century, a new psychological counseling, called Positive Psychology and characterized by its positive hedonic tone, its complementary character and its emphasis on positivism was incorporated. In this regard, we have made a theoretical review about the fundamental psychological constructs of Well-being Science like creativity, humor, optimism, positive emotions,

resilience and mindfulness at the same time that we have discussed the main utilities and effects of using of this new orientation of psychology in education. In addition, we have analyzed the most important aspects about applicability of Psychological and Educational Consulting according to four groups: positive psychology, emotional intelligence and education, well-being psychological and coaching and mentoring, for articulating the different current empirical and conceptual knowledge. In addition, we expected that this evidences provide the necessary theoretical basis and that it serve as a framework for the intervention and for making decisions scientifically based psychological and educational counseling. FPI-MICINN Subprogramme (Predoctoral contract, BES-2011-045996) granted to J. García-Martín for four years (2011-2015) in the competitive project (EDU2010-19250 / EDUC) granted to IP (JN García).

**Keywords:** Positive Psychology, Counseling, Emotions, Creativity

### INTRODUCCIÓN

Hace poco más de una década que se incorpora una nueva orientación psicológica, la denominada Psicología Positiva, originándose de este modo, un interés generalizado por el estudio de los aspectos positivos de la mente humana tales como *la creatividad* (Cheung, Rudowicz, Yue y Kwan, 2003; Cuevas, 2014; Franco y Justo, 2010; Prieto, López, Bermejo, Renzull y Castejón, 2002; Vera, 2006), *el sentido del humor* (Carbelo y Jáuregui, 2006; Vera, 2006), *el optimismo* (Saldívar, Vázquez y Martínez, 2011; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Vera, 2006), *las emociones positivas* (Bisquerra, 2011; Saldívar, Vázquez y Martínez, 2011; Vera, 2006), *la felicidad y el bienestar* (Saldívar et al., 2011; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005; Vera, 2006), *la resiliencia* (González y Artuch, 2014; Vera, 2006; Vera, Carbelo y Vecina, 2006) y *el mindfulness o atención plena* (Gancedo, 2008; León, 2008). Interés que se ha ido extendiendo rápidamente entre los profesionales de la psicología educativa, social, laboral y organizacional con el propósito de mejorar la calidad de vida del ser humano en todos sus ámbitos de actuación.

En palabras de Seligman y Csikszentmihalyi (2000) la Psicología Positiva es conceptualizada como el estudio científico de las características personales, de las experiencias y de las instituciones que facilitan el desarrollo óptimo, mejorando de este modo la calidad de vida de las personas.

En esta línea, la Psicología Positiva caracterizada por su tono hedónico positivo, por su carácter complementario y por su énfasis en el positivismo, rompe con la Psicología predominante en la mayor parte del siglo XX, es decir, con la denominada *Psicopatología* interesada en el estudio de las enfermedades. Estudios americanos previos sobre la Psicopatología demostraron que ésta resultaba útil para el 30% de la población americana, pero insuficiente para el resto, lo que dio lugar, en palabras de Bisquerra (2011) a la denominada *Ciencia del Bienestar* que se centraría en prevenir la aparición de patologías y en favorecer el desarrollo integral de la totalidad de la población (véase tabla 1).

Tabla 1  
De la Ciencia de la Psicopatología a la Ciencia del Bienestar

	<b>Ciencia de la Psicopatología</b>	<b>Ciencia del Bienestar</b>
Etapa	Mayor parte de la Psicología siglo XX	Psicología del siglo XXI, de interés actual
Tono	Hedónico negativo	Hedónico positivo
Objetivo	Analizar o examinar los aspectos negativos del funcionamiento humano	Analizar o examinar de los aspectos positivos del funcionamiento humano
Aspectos evaluados	Enfermedades, Patologías, sus efectos y síntomas	Creatividad, Sentido del humor, Positivismo, Emociones Positivas, Intelencia Emocional, Resiliencia y el mindfulness o conciencia plena.
Destinatarios	Las personas enfermas	Todas las personas
Características	Limitada	Global
	Insuficiente	Suficiente
Finalidad	Minimizar los efectos y síntomas de las enfermedades	Prevenir las dificultades Mejorar la calidad de vida

Nota 1. Elaborado a partir de Bisquerra (2011).

## DESARROLLO

A continuación, se presenta una aproximación teórica sobre la Psicología Positiva, al mismo tiempo que se exponen las principales utilidades y los efectos psicopedagógicos del uso de esta nueva orientación de la psicología en el ámbito educativo a través del análisis de cuatro bloques: *i) la psicología positiva, ii) la inteligencia y educación emocional, iv) el bienestar psicológico y v) el coaching y mentoring.*

### Constructos fundamentales de la Psicología Positiva

Un gran número de profesionales de la Psicología Positiva coinciden en afirmar que los constructos psicológicos fundamentales son: *la creatividad, el humor, el optimismo, las emociones positivas, la resiliencia y el mindfulness o conciencia plena.*

En este sentido, numerosas investigaciones sobre Psicología Positiva se han centrado en el fomento de *la creatividad* en niveles educativos diversos tales como la Educación Infantil (Franco y Justo, 2010; Prieto et al., 2002), la Educación Primaria (Prieto et al., 2002), la Educación Secundaria (Cuevas, 2014) y la Educación Superior (Cheung et al., 2003) afirmándose en todas ellas la creencia de que es posible instruir en creatividad, es decir, que el pensamiento creativo de los estudiantes puede y debe optimizarse a través de programas de intervención. En esta línea, en la mayoría de ellos se analizan indicadores como la fluidez, la flexibilidad, la originalidad y la elaboración, observándose efectos positivos en todos ellos y diferencias estadísticamente significativas en cada uno en función del género, del nivel educativo y del centro educativo (Prieto et al., 2002). Otras investigaciones han estudiado el *sentido del humor* como una de las principales fortalezas del ser humano para hacer frente a la adversidades (Carbelo y Jáuregui, 2006), demostrándose que éste junto con la risa son capaces de reducir el estrés y la ansiedad optimizando la calidad de vida de los estudiantes (Vera, 2006). Del mismo modo, otros estudios han examinado *el optimismo* y los efectos que éste tiene sobre la persona. En este sentido, numerosos estudios realizados coinciden en afirmar que éste sirve como modulador de las situaciones estresantes y como potenciador de la salud (Saldívar et al., 2011; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Vera, 2006). Asimismo, otras investiga-

## LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL ASESORAMIENTO PSICOPEDAGÓGICO

ciones psicológicas y educativas se han centrado en el desarrollo de las *emociones positivas* a través de la realización de programas de intervención en educación emocional, inteligencia emocional, en felicidad, o en emociones positivas propiamente dichas. Programas que tienen efectos positivos en diferentes aspectos del estudiante (véase tabla 2).

Por otra parte, otras investigaciones de Psicología Positiva se han centrado en el análisis de la *resiliencia* concibiéndose ésta como la capacidad personal y grupal para hacer frente a situaciones o acontecimientos adversos, ya sean éstos intrapersonales o interpersonales aprendiendo de ellos y mejorando (González y Artuch, 2014; Vera, 2006; Vera et al., 2006). Y finalmente, otros estudios se han enfocado en el *Mindfulness* también denominado *atención o conciencia plena* entendiéndose como el estado mental de la persona que le permite concentrarse en la situación actual y presente basándose en sus propios pensamientos, acciones y sensaciones pero sin hacer valoraciones (Gancedo, 2008; León, 2008). En relación a éste, diversas investigaciones educativas han demostrado que mejora el rendimiento académico (León, 2008).

Tabla 2  
Efectos de las emociones positivas en la persona

Aspectos favorecidos	
<b>Bioquímicos</b>	Producen sustancias como la serotonina. Favorecen la función anticipadora del efecto positivo.
<b>Cognitivos</b>	Incrementan los recursos (estrategias, técnicas...) Facilitan la toma de decisiones. Generan soluciones innovadoras. Incrementan la motivación intrínseca. Aumentan el rendimiento.
<b>Conductuales</b>	Modulan las tendencias de acción.
<b>Emocionales</b>	Favorecen el bienestar. Fomentan el placer.
<b>Sociales</b>	Mejoran las relaciones interpersonales. Favorecen la cooperación. Aumentan la generosidad. Incrementan la confianza. Fomentan la empatía.
<b>En la salud</b>	Aumentan la esperanza de vida. Conllevan una menor sensibilidad al dolor. Previenen de la depresión. Protegen de los efectos negativos del envejecimiento como la incapacidad y/o la dependencia física.

Nota 2. Elaborado a partir de Bisquerra (2011).

### La inteligencia y Educación Emocional

Desde la publicación del *best seller*, "Inteligencia Emocional" de Daniel Goleman hasta la actualidad, numerosas han sido las investigaciones que se han realizado en torno al concepto de inteligencia y educación emocional en niveles educativos diversos (Bisquerra, 2011). En este sentido, la mayoría de éstas se han centrado en el desarrollo de programas de intervención e instrucción realizados con el objetivo de fomentar las denominadas competencias emocionales, tanto las relacionadas con la designada por Howard Gardner como *inteligencia interpersonal* que abarcaría la conciencia emocional, la regulación emocional y la autonomía emocional como *la interpersonal* que incluiría las habilidades diarias y sociales. En este sentido, las investigaciones han demostrado que

esta instrucción ayuda a identificar y gestionar las emociones, potencia las relaciones interpersonales, mejora el rendimiento académico, eleva la autoestima, potencia la autonomía y mejora la calidad de vida (Bisquerra, 2011).

### **El bienestar psicológico subjetivo**

Es evidente que el bienestar personal ha sido objeto de interés y de estudio de numerosas investigaciones psicológicas previas a la descripción conceptual de la Psicología Positiva, dando lugar pues a infinidad de modelos como el de Jahoda, el de Carol Ryff, el de Keyes y el modelo de las tres vías de Martin Seligman.

Ahora bien, si atendemos al asesoramiento psicopedagógico, el *bienestar* implica aprender a regular de forma adecuada las emociones positivas y negativas, a través del desarrollo de las fortalezas, virtudes y potencialidades humanas que favorecen una vida plena (Bisquerra, 2011). En palabras de Seligman et al., (2005) esto se logra cuando se da una unión entre los elementos hedónicos (el placer y las emociones positivas) junto con el compromiso y el significado dando lugar pues a los elementos constitutivos. En este sentido, se puede afirmar que las personas orientan sus conductas hacia las situaciones placenteras y de disfrute y por supuesto ignoran o evitan aquellas que les originan problemas. Por ello, es vital que los docentes lleven a cabo actividades con las que los estudiantes se sientan a gusto cobrando especial importancia aquellas que permitan fomentar el optimismo, la conciencia plena, el locus de control interno, la relajación, la meditación y que éstas a su vez estén en armonía con las preferencias individuales, pues se ha demostrado que todos estos aspectos tienen efectos positivos sobre la motivación, el autocontrol, la resiliencia, el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y sobre todo con el bienestar subjetivo (Bisquerra, 2011; Seligman et al., 2005).

### **El mentoring y el coaching educativo**

Como consecuencia de la inclusión de esta nueva orientación psicológica en los diferentes ámbitos de actuación surgen nuevos retos, siendo necesario el desarrollo y la aplicación de técnicas, estrategias y metodologías novedosas (Colomo y Casado, 2006; Lagmarsino, 2005; Soler, 2005). En esta línea, surgen el *mentoring* definido por Soler (2005) como el proceso por el cual una persona con mayor experiencia (mentor) instruye, orienta, guía y ayuda en el desarrollo personal y profesional a otra (el tutelado), invirtiendo tiempo, esfuerzo, y conocimientos y el *coaching* concibiéndose como el proceso por el que un profesional ayuda a un coachee a alcanzar una meta a partir de la realización de preguntas con las que el coachee debe ser capaz de plantearse otros puntos de vista, ampliando las posibilidades de actuación y aumentando la probabilidad de conseguir la meta (véase tabla 3).

Tabla 3  
Diferencias y semejanzas entre el mentoring y el coaching

	<b>Mentoring</b>	<b>Coaching</b>
<b>Características</b>	Es concreto Es cerrado Es planificado. Se fundamenta en valores como: el compromiso la confianza la responsabilidad	Es multidisciplinar Es abierto Es dinámico Se fundamenta en valores como: el compromiso la confianza la responsabilidad
<b>Tipologías</b>	Natural Situacional	Personal Ejecutivo Empresarial
<b>Fases</b>	Orientación y construcción de la base Desarrollo Separación o disolución de la relación Redefinición de la relación	Generación del contexto Observación e indagación: situación actual Situación futura Feedback Plan de acción Seguimiento
<b>Agentes implicados</b>	El mentor El tutelado El coordinador	Coach Coachee

Nota 3. Elaborado a partir de Colomo y Casado (2006); Lagomarsino (2005) y Soler (2005).

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La aproximación de contenidos empíricos y conceptuales actuales realizada en torno a la aplicabilidad de la Psicología Positiva en el ámbito educativo sirve de base y de validación científica para el desarrollo de esta nueva orientación psicológica aportando la fundamentación teórica necesaria para la intervención. Además, el análisis de utilidades y efectos realizado sobre los cuatro bloques: *i) la psicología positiva, ii) la inteligencia y educación emocional, iv) el bienestar psicológico y v) el coaching y mentoring* sirve de marco de referencia para la toma de decisiones basadas científicamente en el asesoramiento psicopedagógico.

Por todo ello, la articulación de contenidos realizada tiene implicaciones relevantes para la práctica educativa a través del diseño, desarrollo y aplicación de instrumentos de evaluación, intervención e instrucción en torno a los constructos psicológicos en los que se sustenta la Psicología Positiva tales como la creatividad (Cuevas, 2014; Franco y Justo, 2010; Prieto, Vera, 2006), el humor (Carbelo y Jáuregui, 2006; Vera, 2006), el optimismo (Saldivar et al., 2011), las emociones positivas (Bisquerra, 2011), la resiliencia (González y Artuch, 2014) y el mindfulness o conciencia plena (Gancedo, 2008; León, 2008) manifestándose pues la necesidad de crear situaciones positivas en el centro educativo, de enseñar a los estudiantes a identificar y a sentir emociones positivas,

a darle un significado y un sentido a las actividades y retos educativos diarios, a mejorar las relaciones intra e interpersonales y a persistir ante las adversidades con el objetivo de que puedan desarrollar sus potencialidades y fortalezas óptimamente, alcanzando pues el bienestar y mejoren su calidad de vida pues el análisis de contenido realizado ha evidenciado que la Psicología Positiva tiene efectos positivos en la creatividad, en el autoconocimiento, en la autoestima; en la autoeficacia, en el rendimiento académico y en las relaciones interpersonales (Bisquerra, 2011).

Finalmente, el examen realizado pone de manifiesto que el interés por la Psicología Positiva se ha ido extendiendo rápidamente entre los profesionales de la psicología clínica, educativa, social, laboral y organizacional con el propósito de mejorar la calidad de vida del ser humano en todos sus ámbitos de actuación.

Por todo ello, se considera fundamental la necesidad de que las investigaciones futuras se centren en examinar los efectos que los seis constructos psicológicos analizados, tienen en variables personales y contextuales diferentes. Todo ello, a través de la inclusión de nuevos programas, métodos, estrategias y técnicas, orientados a la prevención y a la optimización del desarrollo individual y social pleno, que permitan dar respuesta a los nuevos retos educativos.

## AGRADECIMIENTOS

Durante la realización de este estudio, J. García-Martín recibió fondos del Subprograma FPI-MICINN (ayuda predoctoral, BES-2011-045996, en la actualidad en fase de contrato) concedida para el cuatrienio (2011-2015) dentro del proyecto competitivo (EDU2010-19250/EDUC) concedido al IP (J.N. García).

## REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2011). La Psicología Positiva. En R. Bisquerra (Coord.), *Educación Emocional: Propuestas para educadores y familias* (pp. 29-70). Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Carbelo, B., y Jáuregui, E. (2006). Emociones positivas: Humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1281>
- Cheung, C., Rudowicz, E., Yue, X. y Kwan, A. (2003). Creativity of university students: what is the impact of field and year of study? *Journal of Creative Behavior*, 37(1), 42-63. doi: 10.1002/j.2162-6057.2003.tb00825.x
- Colomo, R. y Casado, C. (2006). Mentoring and coaching. IT perspective. *Journal of Technology Management and Innovation*, 1(3), 131-139. Recuperado de <http://e-archivo.uc3m.es/handle/10016/14559>
- Cuevas, S. (2014). Creatividad y modelos de enseñanza a través de la expresión corporal, en el ámbito de educación secundaria obligatoria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 100-106. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4555018>
- Franco, C., y Justo, E. (2010). Barrio Sésamo y creatividad infantil: efectos de un programa psicoeducativo. *Bordón*, 62(4), 81-94. Recuperado de <http://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/29320/15614>
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva* (pp. 11- 38). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- González, M. C., y Artuch, R. (2014). Perfiles de resiliencia y estrategias de afrontamiento en la universidad: variables contextuales y demográficas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 621-648. doi: 10.14204/ejrep.34.14032
- Gutiérrez, M., y Romero, I. (2014). Resiliencia, bienestar subjetivo y actitudes de los adolescentes hacia el consumo de drogas en Angola. *Anales de Psicología*, 30(2), 608-619. doi: 10.6018/ana-

## LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL ASESORAMIENTO PSICOPEDAGÓGICO

lesps.30.2.148131

- Lagomarsino, R. (2005). La piedra filosofal y el coaching ejecutivo. *IEEM, Revista de antiguos alumnos*, 8(12), 53-58. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2703358>
- León, B. (2008). Atención plena y rendimiento académico en estudiantes de enseñanza secundaria. *European Journal of Education and Psychology*, 1(3), 17-26. Recuperado de [http://www.ejep.es/index.php/journal/article/view/13/pdf\\_18](http://www.ejep.es/index.php/journal/article/view/13/pdf_18)
- Prieto, M. D., López, O., Bermejo, M. R., Renzulli, J., y Castejón, J. L. (2002). Evaluación de un programa de desarrollo de la creatividad. *Psicothema*, 14(2), 410-414.
- Prieto, M. D., López, O., y Ferrándiz, C. (2003). *La creatividad en el contexto escolar. Estrategias para favorecerla*. Madrid: Pirámide.
- Saldívar, A., Vázquez, F., y Martínez, G. (2011). Estrategias de afrontamiento: Psicología Positiva y Optimismo. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 2(1), 1-8. Recuperado de [http://cienciasdelasaluduv.com/revistas/index.php/mss/article/view/47/pdf\\_17](http://cienciasdelasaluduv.com/revistas/index.php/mss/article/view/47/pdf_17)
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. Recuperado de <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppintroarticle.pdf>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Soler, M. R. (2005). El mentoring como herramienta de motivación y retención del talento. *Capital Humano*, 184, 100-109. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1066992>
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1279.pdf>
- Vera, B., Carbelo, B., y Vecina, M. L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: Resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1283.pdf>