

LA PSICOLOGÍA HUMANISTA EN MODELOS CONVENCIONALES: DIÁLOGOS Y DIFERENCIAS CON LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Humanist Psychology in Conventional Models: Dialogues and Differences with Positive Psychology

CRISTIAN CORREA RAMÍREZ¹

doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e341842>

Resumen

La psicología positiva suele ser presentada como un nuevo paradigma dentro de la psicología, su posicionamiento y crecimiento es evidente en términos de publicaciones académicas, sin embargo, comparte marcos de interés que la vinculan con desarrollos previos asociados a la psicología humanista. En este sentido, este artículo de reflexión teórica busca interrogar los discursos de la psicología positiva como nuevo paradigma, al tiempo que pretende explicitar los diálogos y diferencias que comparte con la psicología humanista. A nivel metodológico, bajo una lógica hermenéutica, se llevó a cabo una estrategia de búsqueda documental en torno a estas cercanías y distancias expuestas en la literatura científica alrededor de estas ramas de la disciplina.

El artículo destaca cómo ambas corrientes comparten un interés por lo salutogénico con visiones epistemológicas y metodológicas distintas en sus orígenes, pero con posibilidades de diálogo en su devenir actual. Si bien se establecen y se presentan diferentes distinciones entre ambos enfoques, se concluye que el momento actual de la psicología convoca a establecer discusiones fructíferas que den lugar a un marco epistemológico más amplio en lo teórico y metodológico, albergando así algunas inquietudes y focos de interés que ambos modelos comparten.

Palabras clave: psicología, escuelas psicológicas, investigación psicológica, psicología humanista, psicología positiva.

Abstract

Positive psychology is usually presented as a new paradigm within psychology, its positioning and growth is evident in terms of

academic publications; however, positive psychology shares frameworks of interest that link it with previous developments associat-

Recibido: 2020-04-25 / Aceptado: 2021-07-28

Para citar este artículo en APA: Correa, C. La psicología humanista en modelos convencionales: diálogos y diferencias con la psicología. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 13(1), e341842. doi: <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e341842>

¹ Magister en Terapia familiar y de pareja, docente de la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia Bolivariana UPB. Medellín, Colombia. Correo: cristian.correa@upb.edu.co; <https://orcid.org/0000-0002-3217-6663>

ed with humanistic psychology. This article seeks to question the discourses of positive psychology as a new paradigm while at the same time attempting to explain the dialogues and differences that it shares with humanistic psychology. At a methodological level, under a hermeneutical logic, a documentary search strategy was carried out around these proximity and distances exposed in the scientific literature around these branches of the discipline. The article highlights how both currents share an interest in the salutogenic with different epistemological and methodological visions in their origins, but with possibilities

of dialogue in their current evolution. Although different distinctions are established and presented between both approaches, it is concluded that the current moment of psychology calls for establishing fruitful discussions that give place to a broader epistemological framework in terms theory and methodology, thus harboring some concerns and points of interest that both models share.

Keywords: psychology, psychological schools, psychological research, positive psychology, humanist psychology.

Introducción

La psicología positiva (PP) ha tenido un alto nivel de posicionamiento actual en la psicología global, son amplias y extensas las publicaciones que se realizan bajo este enfoque. Su narrativa y parte del desarrollo pretenden brindar a las personas, desde el método científico, niveles elevados de felicidad y bienestar (Fernández y Vilariño, 2018). Son diversas las aplicaciones en el ejercicio mismo de la psicología como profesión en las que se extiende su discurso, solo por nombrar algunas encontramos: psicología de la salud (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009), psicología organizacional (Rodríguez y Sanz, 2013), psicología educativa (Bisquerra y Hernández, 2017), psicología clínica (Gallegos, 2013; Berrocal, Ruini y Fava, 2008); psicología deportiva (Escartí, Buelga, Gutiérrez y Pascual, 2009).

La PP se circunscribe bajo la idea de una praxis teórica propia de las ciencias en el sentido positivista, reclamándose a sí misma como nuevo paradigma, pues se ocupa de temas que antes no habían sido abordados en la psicología, principalmente vinculados a modelos eupsíquicos o salutogénicos de la salud mental (Gallegos, 2013). En este artículo se cuestiona, justamente, la aparición de la PP como un nuevo campo paradigmático dentro de la psicología: en el plano histórico, científico e investigativo, esta comparte una historia más amplia que la vincula directamente con desarrollos propios de la psicología humanista (PH). Si bien, en ambas encontramos puntos de diferencia, la

distinción no resulta categórica respecto a los planteamientos que la PH ya había efectuado en la disciplina psicológica.

Para esto, realizo un esbozo general de elementos históricos y principios generales de ambas corrientes, a su vez, señalo algunos puntos de tensión y discordia, dando lugar a las diferencias que suelen encontrarse. En respuesta a la crítica de una presunta falta de tradición investigativa proveniente de la PP en su intento de desmarcarse de la PH, presento una mirada a su desarrollo metodológico y a su tradición investigativa. El artículo continúa con una lectura alrededor de los discursos hegemónicos de la felicidad, vinculados en ocasiones a límites disciplinares provenientes de modelos cuantitativos y cercanos al desarrollo de la PP los cuales, aunque importantes, requieren ser combinados con métodos cualitativos, estos últimos de mayor tradición en la PH, los cuales ofrecen una mayor comprensión del contexto social y cultural de las poblaciones o sujetos estudiados. Finalmente, el artículo busca transitar en distintos focos de interés que ambas corrientes comparten señalando que pueden enriquecer el propio presente y devenir de la psicología.

El trabajo se sustenta como artículo de reflexión resultado de un proceso investigativo, el cual tuvo presente una estrategia de búsqueda documental alrededor de los diálogos y diferencias expuestas en la literatura entre la psicología humanista y la psicología positiva. Con este propósito, el análisis se planteó en tres momentos: definición de una pregunta orientadora con categorías iniciales, búsqueda y selección bibliográfica y, por último, análisis de contenido. La pregunta orientadora formulada fue: ¿qué diálogos y diferencias se pueden establecer entre la psicología humanista y la psicología positiva?

Partiendo de lo anterior, se abordan las reflexiones de psicólogos humanistas y psicólogos positivos alrededor de los principios que comparten, los contrastes teóricos y metodológicos en ambas perspectivas. Se realizó su búsqueda en bases de datos especializadas: EBSCO, Dialnet y SAGE Journals con los términos ‘psicología humanista’, ‘psicología positiva’, ‘diálogos psicología humanista y psicología positiva’ y ‘diferencias psicología humanista y psicología positiva’; esta búsqueda se realizó en español e inglés. Los artículos encontrados fueron clasificados de acuerdo a las categorías de interés, posteriormente fueron sometidos a revisión de contenido a través

de un programa de análisis e interpretación de información usado en investigaciones cualitativas llamado *Atlas ti*, que permitió identificar otras clasificaciones como: definición, método, objeto de estudio, pioneros y principales críticas. La información se fue organizando en conceptos más amplios, efectuando análisis preliminares, para luego tejer las reflexiones principales que dieran lugar al siguiente escrito.

La aparición de la psicología positiva

Fue Maslow quien se refirió por primera vez al término PP; sin embargo, la aparición más contemporánea del término aparece en Seligman en un discurso celebrado en la APA en 1998. En su discurso inaugural Seligman pretende presentar una nueva corriente o paradigma psicológico alejado de tradiciones anteriores como las ofrecidas por la PH, dado que esta última según su visión ha carecido de un interés por metodologías rigurosas. De esta manera, el acento distintivo inicial de los psicólogos positivos frente a PH se pondrá en el plano metodológico (Froh, 2004).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) refieren que la PP busca comprender cómo los seres humanos prosperan frente a la adversidad y a la vez denuncia que históricamente, en el corazón mismo de la ciencia, áreas como la salud se han centrado más en la reducción del dolor, el sufrimiento y las carencias, que en dar lugar al desarrollo de capacidades individuales y colectivas (Vázquez, 2014). Los psicólogos positivos plantean que la psicología clínica ha desarrollado instrumentos para evaluar síntomas y problemas, pero muy pocos para valorar capacidades y recursos del individuo (Froh, 2004). En este sentido, según Seligman (2002) citado en Froh (2004), la PP busca posicionar desde el plano científico, el desarrollo y estudio psicológico de virtudes humanas tales como el amor, la felicidad, el humor, creatividad, a partir de fuentes confiables de medición, propiciando incluso el desarrollo de nosologías autorizadas a tal efecto. Por consiguiente, la PP centrará su acción inicialmente en tres preocupaciones: las fortalezas y virtudes de las personas, las experiencias positivas y las instituciones sociales positivas (Gillham y Seligman, 1999; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

En el contexto propio de la pp el término positivo tiene varios usos. De un lado, tenemos que la ciencia solo puede ser definida por el orden lógico de las percepciones sensoriales, dando lugar a una única forma de conocer la realidad —visión inspirada en August Comte (Taylor, 2001)—. También, se asocia al *refuerzo positivo*, cuya génesis es el análisis experimental de la conducta: el comportamiento es modificado a partir de la manipulación operante de recompensas y castigos. En dicha lógica se entiende que el refuerzo positivo genera más éxito que el castigo, en esa vía, parte de su moldeamiento epistemológico lo vincula con el conductismo (Taylor, 2001). A su vez, el término positivo es usado para significar el opuesto a lo negativo; en el ámbito psicológico correspondería a la antítesis del mal comportamiento y los procesos cognitivos defectuosos. Por lo cual, su objeto de conocimiento se enmarca en el estudio sano de la experiencia humana: identificar y mejorar las fortalezas y virtudes humanas que hacen que valga la pena vivir, incluyendo el análisis de las experiencias como la felicidad, estados de bienestar, satisfacción con la vida, estudio de las fortalezas psicológicas (Vázquez, 2014).

Alrededor de lo anterior se generan dilemas culturales y morales, lo que puede ser positivo para unos se convierte en negativo para otros, introduciendo la comprensión de lo psicológico en un escenario dicotómico (Taylor, 2001). Ante lo cual, tendríamos dos grandes tendencias en la psicología: una que se ha ocupado de lo morbicéntrico —patológico, tendiente al malestar o lo negativo en tanto está del lado de la enfermedad— y otra, en este caso la planteada por Seligman y sus colaboradores, abocada a lo positivo y en la que se vinculan modelos de orden salutogénicos (Held, 2018; Prieto, 2006).

Un vistazo a la psicología humanista

En el artículo *Toward a Humanistic Psychology*, Maslow (1956) desarrolla 14 ideas que serán importantes para concretar posteriormente la creación y desarrollo de la denominada *tercera fuerza*. El autor denuncia cómo las élites académicas de la psicología veían con desconfianza la incorporación de temas como el amor, la esperanza y el significado de vivir. Ciertamente, para Maslow la salud psicológica no se reducía directamente a la dicotomía

normalidad-anormalidad. Parte de su crítica estaba centrada en los esfuerzos que la psicología había hecho por describir e intervenir la enfermedad, lo cual era apenas, en su opinión, una de las tareas que la comunidad científica debía tener presente. En su visión, la psicología tenía un papel más amplio:

Debemos saber cómo son los hombres en su mejor momento, no solo lo que son, sino también lo que pueden llegar a ser. Los subproductos de tal conocimiento son incalculablemente importantes. Fomentar el crecimiento tiene que ir más allá de lo meramente problemático (...) Pero hay otro lado del ser humano y otro conjunto de motivaciones, las positivas, las que tienden a crecer más fuertes, más sabías, más sanas, a actualizar sus potencialidades (Maslow, 1956, p.18).

La mirada de Maslow (1956) involucra una apuesta por el desarrollo de la psicología tendiente a modelos salutogénicos. Lupano y Castro (2010), en reiteradas ocasiones, también refieren la necesidad de abordar tales aspectos como parte de una tarea amplia de la psicología, que va más allá de una lógica escolástica. Lo interesante en Maslow es que su búsqueda no se basaba en promover la oposición a modelos como el conductismo o el psicoanálisis, pues reconocía los esfuerzos que ambos paradigmas habían hecho, sin embargo, la imagen y la filosofía que se desprende de estos otorgaban una mirada incompleta del hombre, allí radica su reclamo: “La felicidad es tan real como la infelicidad, la gratificación es tan real como la frustración, el amor es tan real como la hostilidad” (Maslow, 1956, p. 18). A su vez, la psicología requería ampliar el espectro de fenómenos estudiados de modo que, si bien Maslow señala en reiteradas ocasiones la necesidad de propiciar un marco empírico en este horizonte, también refiere que el método no podía restringir la exploración de la psicología.

Es así como encontramos, en la década de los 60, la aparición oficial de la psicología humanista; no obstante, su desarrollo no se enmarca simplemente en la espontaneidad de una época, sino más bien en un esfuerzo sistemático e investigativo identificado desde la década de los 30. En este periodo se incluyeron diversas temáticas que antes habían sido excluidas de la psicología: el interés por investigar la conciencia, la comprensión de la experiencia humana en términos de la singularidad, el amor, la responsabilidad y la creatividad, los cuales fueron abordados por teóricos como Murray, Allport y William James,

lo cual propició un terreno idóneo para el posterior surgimiento de la PH (Taylor, 2001).

Se puede identificar en la motivación que da lugar al surgimiento de la PH un reclamo importante a la ciencia y la cultura occidental por la visión reduccionista del hombre que manejaba, puesto que las personas eran entendidas como un mero engranaje de la maquinaria social. Se interroga el para qué de la ciencia, en tanto su uso inadecuado puede representar incluso la misma extinción de la vida —el contexto previo de dos guerras mundiales confirmaba esto—. En últimas, se empezó a considerar que la función de la psicología y del florecimiento científico debe guardar como imperativo el desarrollo y progreso de la humanidad (Maslow, 1956).

En términos de su definición, según Quitman (2006), se confirma que la PH resalta la inclusión de diversos tópicos que recibían poco interés en los modelos tradicionales de la década del 60 definiéndola como:

La tercera rama fundamental del campo general de la psicología (...) y como tal trata en primer término de las capacidades y potencialidades humanas que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista, ni en la conductista, o en la teoría clásica del psicoanálisis; por ejemplo: creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser, devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, salud psicológica y conceptos afines (p. 29).

El interés de la psicología humanista por la promoción amplia de aspectos positivos de la experiencia humana obedecía a un reclamo a los modelos dominantes de la época y no a un interés exclusivo por lo positivo. El marco metateórico de la psicología humanista busca una comprensión amplia, global, del hombre y la experiencia humana. Es así como Bugental (1964), en el artículo titulado *The third force*, refiere cinco directrices básicas alrededor de dicho interés: el hombre considerado como más que la suma de sus partes, la existencia humana entendida en un contexto relacional, existe capacidad de conciencia, capacidad de elección y la intencionalidad debe ser entendida como la orientación hacia metas y propósitos.

El punto de la discrepancia entre la psicología humanista y la psicología positiva

Si bien la PP usa diversos conceptos y comparte inquietudes similares a las que dieron lugar al surgimiento de la psicología humanista, el desarrollo narrativo originario de los autores denominados como psicólogos positivos se presentó desde un terreno lejano a la PH, tildando a esta como anticientífica, carente de una tradición investigativa acumulativa y a sus personajes representantes de profundamente narcisistas. La psicología humanista fue desdibujada como simplemente un movimiento esotérico (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Ahondando en las posibles diferencias, autores como Waterman (2013) refieren, a nivel terapéutico, que los modelos humanísticos existenciales se caracterizan por ser psicoterapias interminables que prestan poca atención a lo positivo en la vida y por la escasa profundización pragmática sobre cómo vivir de manera más efectiva; al contrario, la PP se centra mucho más en la técnica, sin dar tanta importancia a la alianza terapéutica. Adicionalmente, considera que las psicoterapias humanistas se orientan a la ampliación del *insight*, mientras las que nacen de la psicología positiva se orientan al cambio conductual o el *coaching* de vida, en ese sentido esta acoge modelos como el de la atención plena (*mindfulness*) y terapias de tercera generación. De igual forma, Waterman (2013) señala que los psicólogos positivos no se centran en elementos trágicos de la vida ni tampoco profundizan en emociones negativas. La denuncia que hacen alrededor de esto es que ha habido un interés excesivo de la psicología por ahondar en aspectos centrados en la enfermedad o malestar alrededor de la salud mental.

Pero, quizás la diferencia más categórica que este autor señala está vinculada al desarrollo metodológico. Refiere que la PH se ha instaurado en desarrollos cualitativos fenomenológicos, mientras que la psicología positiva esencialmente ha operado desde métodos cuantitativos con rigurosas técnicas experimentales. En ese orden de ideas, mientras la psicología humanista ha hecho énfasis en modelos salutogénicos de la conciencia en primera persona, explicitando su interés por la singularidad, la experiencia y la vivencia como

forma válida de conocimiento, la psicología positiva ha propuesto estudios de modelos salutogénicos en la lógica de la conciencia en tercera persona, es decir objetivando su estudio a partir del desarrollo de métodos empíricos o provenientes de la psicometría (Rich, 2017). Dicho esto, se puede afirmar que la psicología positiva, en esencia, ha mirado los diversos intereses investigativos y tópicos que dieron lugar a la psicología humanista con nuevos lentes, lo que le bastó para presentarse como un nuevo paradigma.

Una mirada al método y a la tradición investigativa de la psicología humanista

Algunos teóricos como Friedman y Robbins (2012), Prieto (2006) y Taylor (2001), interpretan las diferencias mostradas por los psicólogos positivos como un asunto de carácter político y administrativo. Para no generar mayor malestar en algunas élites académicas era necesario dar a conocer el viejo vino de la psicología humanista en un nuevo recipiente, con innovaciones metodológicas de la teoría de la virtud desde una perspectiva ética neoaristotélica. La comprensión de la virtud y las fortalezas de las personas en la lógica neoaristotélica adoptada por la PP exige, además enfoques cuantitativos y otros abordajes provenientes de perspectivas cualitativas (Rich, 2017).

La diferenciación metodológica entre la PH y la PP no propicia una legítima distinción, más bien exige, ante el interés común por lo eupsíquico, pensar en ambas metodologías. Carl Rogers, por ejemplo, usó métodos cuantitativos para abordar ingredientes esenciales de la psicoterapia efectiva, por dichos esfuerzos recibió el premio de la Asociación Americana de Psicología en 1956 (Robbins, 2008; Rich, 2017). A su vez, la innovación en Seligman consiste en dar un giro hacia una comprensión desde modelos cuantitativos, un lenguaje más cercano a modelos convencionales. Pero, como se mencionó anteriormente, fue Maslow quien acuñó el término psicología positiva al centrar su interés en personas autorrealizadas cuyos instrumentos de estudio estaban vinculados a herramientas metodológicas ideográficas experienciales. Incluso Robbins (2008) señala que hoy, precisamente, la psicología contemporánea puede beneficiarse de distintos

investigadores humanistas que sufrieron la exclusión y la indiferencia de modelos hegemónicos durante muchos años.

Sin embargo, posteriormente, como herencia de la psicología humanista emergen los enfoques transpersonales, investigadores de biorretroalimentación, profesores de yoga y meditación, lo que conduce a Seligman a confundir y reducir una tradición histórica e investigativa a dichas perspectivas, desconociendo la tradición investigativa identificada desde la década de los 30 (Taylor, 2001; Smith, 1990). Así pues, teóricos como Murray aceptaron la relación entre la teoría de la personalidad en el marco académico y científico con el movimiento humanista de la psicología estadounidense, aspecto que compartió con otros autores como Gordon Allport y Gardner Murphy. En un segundo momento, tenemos la generación que propiamente acompañó el surgimiento de la psicología humanista, integrada por autores que, a la postre, serán retomados por psicólogos positivos: Maslow, Carl Rogers, Rollo May, James Bugental, Anthony Sutich (Taylor, 2001).

De otro lado, el estudio científico de la meditación tiene orígenes importantes en los abordajes efectuados por psicólogos humanistas, quienes mostraron un interés temprano por su estudio respecto a otras corrientes en psicología. Es así como Deikman, Bagchi, Harai y Adams fueron asociados por primera vez a la tradición de la psicología humanista. Ya a finales de la década de los 60, Robert Keith y Herbert Benson mostraron lo importante de las técnicas de meditación sobre la disminución de la frecuencia cardíaca y el metabolismo. Desde entonces ha existido gran interés investigativo en este campo (Tart, 1990; Taylor, 2001).

En el escenario contemporáneo, la PP ha vuelto su mirada sobre diversos planteamientos inicialmente propuestos por la PH desde el lente empírico positivista. Este elemento ha sido esencial para reclamarse a sí misma como una nueva rama o campo de la psicología, sin embargo, como se mostró, un simple vistazo a la historia de la psicología de la mitad del siglo XX, permite observar que la PP extiende a nivel nomotético diversos focos de intereses planteados por la PH (DeRobertis, 2013; Friedman y Robbins, 2012; Robbins, 2008).

En consecuencia, del rechazo categórico mostrado inicialmente a la PH, se han venido reconociendo de manera paulatina los diversos aportes efectuados por psicólogos humanistas en diversas temáticas retomadas, ampliadas y

desarrolladas por la PP: modelos terapéuticos positivos (Bretherton y Ørner, 2004; Joseph y Linley, 2004), críticas a modelos de salud mental morbicéntricos (Bretherton y Ørner, 2004; Joseph y Linley, 2004; Jørgensen y Nafstad, 2004; Shapiro, Schwartz y Santerre, 2002), una perspectiva del tiempo equilibrada con la capacidad para orientarse hacia el futuro (Boniwell y Zimbardo, 2004), la valoración organísmica y tendencia actualizante (Joseph y Linley, 2004), la conciencia y atención plena (Brown y Ryan, 2003), autorregulación saludable y congruencia (Brown y Ryan, 2004), beneficios de la práctica de la meditación (Shapiro, Schwartz y Santerre, 2002), autorrealización (Shapiro, Schwartz y Santerre, 2002), desarrollo humano ante la adversidad (Tedeschi y Calhoun, 2004), bienestar subjetivo, felicidad y satisfacción (Diener, Oishi y Lucas, 2002; Diener, Oishi y Lucas, 2003) y sentido de vida (Baumeister y Vohs, 2002; Bretherton y Ørner, 2004).

En este camino, la teoría de la autodeterminación de Deci y Rian, la cual aparece en la década del 70, ha dado una base empírica a diversos principios humanistas, como el mismo concepto de la autorregulación organísmica (Joseph y Linley, 2004). Allí el gran interrogante es si esto autoriza a la PP para afirmar una distinción tajante con la PH. También, la pirámide de las necesidades de Maslow vinculadas a la comprensión del bienestar psicológico ha sido motivo de estudios desde la PP integrando otras dimensiones como el sentido vital (Froh, 2004). Si bien estos suelen usar modelos de falsación de la hipótesis, es interesante observar que sus conclusiones tienden a estar en línea con observaciones ya señaladas por teóricos del enfoque humanista, a saber, se ha notado que las personas que muestran una mayor satisfacción percibida en dichas necesidades básicas presentan mayores niveles de bienestar cotidianos (Froh, 2004; Vázquez y Hervás, 2009).

Crítica a la neutralidad en el estudio de las virtudes

La PP se muestra dubitativa en términos de la comprensión de las virtudes: por momentos se tiñe de una lógica tendiente a la neutralidad y en otras ocasiones se ubica en la propuesta desarrollada por Aristóteles, allí emerge una definición cargada de moral. La PP busca medir y relacionar la hipótesis de la

virtud con el desarrollo mismo de la felicidad, sin embargo, una persona puede percibirse como feliz, pero no ser virtuosa; estar satisfecha, pero ser egoísta; estar alegre, pero ser insensible (Friedman y Robbins, 2012). La felicidad en términos neutrales significa satisfacción general, en esa vía, no solo se alcanza por la práctica de una virtud sino también por el desarrollo mismo de los vicios; si se piensa, por ejemplo, que por la presencia de avaricia, envidia, traición o astucia una persona no es feliz, tendremos que reconocer que no hemos escapado a una perspectiva moral y cargada de valores (Martin, 2007).

No hacer explícito el sistema de valores bajo la premisa de objetividad y científicidad es una de las críticas que con más frecuencia se suele efectuar a la PP (Christopher y Hickinbottom, 2008; Friedman y Robbins, 2012; Slife y Richardson, 2008; Taylor, 2001). La neutralidad científica no escapa a una lógica opresiva, ejemplo de ello fue lo que sucedió con la homosexualidad desde el lente de los primeros manuales diagnósticos de la Asociación Americana de Psiquiatría: apoyados en la neutralidad científica, presentaron durante décadas la homosexualidad como una enfermedad mental con profundas consecuencias políticas, sociales e individuales, perspectiva que irónicamente terminó siendo desmontada por una votación entre quienes estaban a favor y en contra. La introducción de la democracia en la resolución de problemas no parece ser un método común dentro de la praxis científica, sin embargo, también allí ha operado (Bayer, 1987; Drescher, 2015).

El investigador en este campo puede asumirse como libre de valores ante el objeto de investigación, allí la PP transita con poca claridad hacia un camino de comprensión de las virtudes que va entre lo hedónico y eudaimónico, pues esta interpretación aislada tiene efectos bastante arriesgados. Así las cosas, virtudes como la resiliencia pueden aplicarse al análisis de la historia reciente de diferentes dictadores: Hitler podría ser mostrado como resiliente y por lo tanto virtuoso. En esa medida, la evidencia empírica positivista es insuficiente para responder preguntas de valor; la pregunta por lo ético requiere diversos abordajes metodológicos, incluso la filosofía más reciente de la ciencia revela, precisamente, la imposibilidad de separar totalmente los valores de la praxis científica (Robbins, 2008).

De la tiranía psicopatológica a la tiranía de la felicidad

Una lógica peligrosa derivada de la PP es que, en nombre de la ciencia, se puede promover una moralidad radical vestida de objetividad. Si los psicólogos humanistas e incluso los psicólogos positivos han efectuado fuertes críticas al reduccionismo psicopatológico, cabe preguntarse si estamos ahora ante otro reduccionismo proveniente de la tiranía de los discursos de la felicidad (Held, 2002). Ciertamente, vestida de una objetividad pura, emerge la felicidad como un discurso unitario que se impone en el orden social e individual. Ahora la ciencia no solo dictamina y configura marcos psicopatológicos, su extensión cubre un espectro más amplio, puede decirnos cómo, cuándo y de qué manera ser felices. Esta pareciera ser una de las grandes promesas que realiza la PP, entendiendo que la felicidad está al alcance de todos, comprendida como un discurso unitario y universal. Así las cosas, la felicidad es un producto más dentro de aquellos que puede suministrar el modelo neoliberal (Fernández y Vilariño, 2018).

Ahora bien, el ofrecimiento y el alcance de la felicidad no es algo gratuito, dado que al mismo tiempo se introducen nuevas patologías (Prieto, 2006). Estamos anclados a discursos dominantes de la felicidad y el sufrimiento, anormalidad y bienestar, los cuales se reducen a un patrón psicológico: tanto el problema como la solución yacen en el mismo sujeto. Ante esto, autores como Cabanas (2018); Christopher, Richardson y Slife (2008); Richardson y Guignon (2008) refieren que el constructo de bienestar que ofrece la PP está en sintonía con las sociedades occidentales, las cuales son altamente individualistas. Hay una fuerte industria del consumo de productos que ofrecen felicidad: asesorías psicológicas positivas, mindfulness y coaching, lo que al final pareciera develar, precisamente, la insatisfacción de las personas, que se agudiza si no se alcanza dicho patrón de bienestar. Lo anterior, se vincula a su vez con imaginarios potentes y hegemónicos del buen vivir, ahora presentados con carácter científico.

La promoción de la felicidad ofrecida por las sociedades occidentales instala la culpa en el sujeto concebido como responsable de su propia felicidad y protagonista de su propio fracaso. En esa medida, la paradoja es clara,

Cabanas (2018) se pregunta si la PP y su concepción individualista están contribuyendo a la creación y mantenimiento de la insatisfacción percibida. Para argumentar esto refiere algunos estudios sociológicos y antropológicos que vienen mostrando la relación existente entre culturas individualistas y la alta presencia de depresión, ansiedad y trastornos del estado de ánimo. En otras palabras, aquellos que prometen una cura, refuerzan en sus mismos discursos la enfermedad que están enfrentando (Fernández y Vilariño, 2018).

Terreno común y diálogos entre ambos enfoques: buscando la pauta que conecta

Es difícil cuestionar que la PH y la PP comparten objetivos comunes, vinculados principalmente con su interés de promover modelos salutogénicos de la salud mental. Más allá de las rupturas epistemológicas, técnicas o metodológicas que promueve una u otra, el momento histórico y los aprendizajes derivados de los mismos desarrollos de la psicología plantean un panorama mucho más dialógico en aras de propiciar un mayor acercamiento. Quizás esto exija una reducción de nominalismos del marketing que promueve determinado enfoque: “soy psicólogo positivo”, “soy psicólogo humanista”, para dar paso a abordajes más extensos. Algunos autores, como Richardson y Guignon (2008) y Rich (2017), coinciden en la necesidad de integrar métodos ideográficos (cualitativos), más cercanos a la tradición humanista con nomotéticos (cuantitativos), estos últimos más aceptados dentro de la PP.

La PP suele ubicar el estudio de las virtudes desde modelos neoaristotélicos, en dicho escenario se requiere a su vez de la *phronesis* que permita entender cómo usar esas virtudes en contextos y situaciones particulares; bajo esta dirección, se hace imperativo un tránsito a modelos ideográficos que incluyen estudio de casos, biografías, análisis de discurso y situaciones altamente contextualizadas que continuamente enfrentan psicoterapeutas y profesionales clínicos. Los enfoques cualitativos suelen ofrecer un marco comprensivo más amplio que permite hacer explícito el lugar que habita el investigador, hacer explícito el rostro del investigador implica reconocer y establecer diálogos entre la ciencia y la ética (Robbins, 2008; Friedman y Robbins, 2012).

En este camino, encontramos una propuesta interesante que se ha venido desarrollando, esta es la de Rich (2017) —investigador en el campo de la PP— que parte de una crítica a los límites dogmáticos que desde lo metodológico han privilegiado el uso de metodologías cuantitativas en dicho enfoque. El autor propone que la PP puede beneficiarse de la investigación cualitativa, potenciando las reflexiones y constructos que son de su interés, de esta manera, los aportes de la autoetnografía podrían generar mayor comprensión de cómo las personas enfrentan escenarios de adversidad. Rich (2017) también refiere cómo algunos teóricos importantes de la psicología como Freud, Piaget, Bartlett, Lorenz, entre otros, se beneficiaron y apoyaron de estos métodos, efectuando contribuciones fundamentales a la disciplina. En ese sentido, para autores como Christopher y Hickinbottom (2008) la investigación cualitativa no emerge como un enfoque opcional, sino que es equiparable en relevancia a los métodos cuantitativos.

En efecto, la investigación cualitativa fortalece la comprensión de los contextos históricos, sociales, explicitando los valores y creencias propias de las comunidades y los investigadores. La pregunta por la auténtica felicidad no es algo nuevo en la historia de la humanidad, la concepción del bienestar tiene distintos matices históricos y culturales. Si bien, en ocasiones, la PP transita por una visión etnocentrista, más allá de invalidar las inquietudes teóricas e investigativas de este enfoque, la apertura metodológica que se le pide posibilitaría el fortalecimiento de reflexiones contextualizadas, evitando que se extienda en el tiempo como una ideología que representa los intereses de sociedades o discursos dominantes, al tiempo que permitiría ampliar los diálogos entre diversas culturas (Christopher y Hickinbottom, 2008; Slife y Richardson, 2008).

Respondiendo a este llamado, investigaciones desde el terreno de la PP como la de Wilson, Wissin, Ndima y Somhlaba (2021), desde un enfoque cualitativo, exploran conceptos como la esperanza, metas y significados, los cuales son estudiados y examinados con una mayor apuesta contextual, sociopolítica y cultural. En este caso particular, el estudio se desarrolló en dos países africanos: Ghana y Sudáfrica, la investigación permitió reflejar una fuerte conexión e integración nomológica de dichos conceptos. A su vez, se halló que la comprensión del bienestar individual, entendido desde el bienestar

colectivo, tiene un peso muy importante en las dimensiones relacionales como fenómenos propios de esta cultura.

Lejos de las discusiones y tensiones entre ambos modelos, la PP ha puesto en diversos entornos científicos distintos tópicos y reflexiones teóricas desarrolladas por la PH. En este escenario, psicólogos humanistas como DeRobertis (2013) refieren el protagonismo y la relevancia que cobra el enfoque humanista, el cual puede materializarse mucho más si los psicólogos humanistas generan mayores diálogos con los métodos cuantitativos. Esta apertura metodológica es precisamente el llamado que hacen distintos teóricos de dicho enfoque (Froh, 2004; Robbins, 2008; Taylor, 2001). Atendiendo a dicha convocatoria, también podemos observar a continuación algunos ejemplos de los trabajos que vienen adelantando psicólogos humanistas en los que se vislumbra la presencia de metodologías cuantitativas operacionalizadas a partir de la medición psicológica.

Proctor, Tweed y Morris (2016) han efectuado diversas investigaciones del enfoque centrado en la persona, identificando un marco empírico en las reflexiones planteadas por Rogers a partir de la revisión psicométrica de sus constructos: la percepción de felicidad y satisfacción con la vida, autonomía y apertura a la experiencia, mostrando una clara correlación entre estos, la valoración organísmica y el funcionamiento pleno de la persona. En esta línea, Joseph y Murphy (2013) vienen trabajando en divulgar y articular, desde una perspectiva metateórica, diálogos entre modelos centrados en la persona y la psicología positiva. En su reflexión plantean algunos puentes vinculados a prácticas basadas en la evidencia, desarrollo psicométrico de constructos como la autenticidad, congruencia y empatía terapéutica, y asociaciones teóricas entre la valoración organísmica, la autorrealización en el enfoque centrado en la persona y la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci.

Encontramos, así mismo, diferentes diálogos y reflexiones en el campo de las neurociencias, tópicos emergentes como la neurofenomenología, desde la cual se pretende desarrollar una mirada más amplia de la interacción entre el sistema nervioso y los contextos sociales, culturales y subjetivos, como parte de un entramado más complejo de lo que inicialmente se había planteado (DeRobertis, 2015). Las validaciones y desarrollos de constructos

psicométricos son amplias, solo por nombrar algunas, encontramos: en logoterapia, la escala para medir recursos como la autotrascendencia y autodistanciamiento (Martínez, Díaz y Jaimes, 2010), igualmente, la validación del inventario de espiritualidad humanística, el inventario contiene tres escalas: autoactualización, trascendencia y significado de la vida (Kontrimienè, 2019). También, se encuentran otros estudios desarrollados con metodología Q, la cual mezcla desarrollos cuantitativos y cualitativos, por ejemplo, se diseñó un estudio donde se identifican dos perfiles asociados al heroísmo, allí el análisis del factor Q mostró dos perfiles: héroes abiertos, amorosos y arriesgados, y héroes espirituales, socialmente responsables (Riches, 2018).

Las transformaciones de los sistemas sanitarios en el mundo alrededor de modelos basados en evidencia establecen un fuerte filtro frente a la aceptación o rechazo de modelos psicoterapéuticos, frente a los que no solo se observa su desarrollo histórico o epistemológico sino también su pertinencia, eficacia y relación costo-beneficio ante eventos de orden psicopatológico o problemas presentes en los contextos clínicos donde tienen lugar. Para esto, se ha venido suscitando un esfuerzo de psicólogos de orientación humanista por dar cuenta de los alcances terapéuticos de psicoterapias humanístico-existenciales. En dicho terreno se viene encontrando y soportando evidencia de corte cuantitativo que señala cómo los tratamientos de orientación humanista, tales como análisis transaccional, psicoterapia gestáltica y asesoramiento centrado en la persona, cumplen criterios para el tratamiento de la depresión, dificultades interpersonales, conductas autolesivas y condiciones de salud crónica (Angus, Watson, Elliot, Scheider y Timulak, 2015; Rijn y Wild, 2013). La evidencia ha venido respaldando que las psicoterapias humanistas son pertinentes para tratar distintos problemas de índole interpersonal, la psicoterapia centrada en la emoción es uno de los modelos más reconocidos en trabajo con parejas (Angus, Watson, Elliot, Scheider y Timulak, 2015). Así las cosas, en el Reino Unido se llevó a cabo el primer estudio de corte cuantitativo en el que se evaluó la eficacia de la terapia fenomenológica existencial con distintos pacientes que consultaban en el centro nacional de salud por problemas psicológicos como la depresión. Dicha terapia tuvo alcances significativos para tratar trastornos derivados del estado de ánimo (Stephenson y Hale, 2017).

En general, se viene dando una incursión mucho más intencionada de psicólogos humanistas en el uso de metodologías cuantitativas, sin desconocer los aportes y la tradición de enfoques ideográficos claves para el desarrollo y devenir de la PH (DeRobertis, 2016). Lo anterior genera oportunidades importantes frente a las mismas escuelas de formación académica en las que muchas veces se adoptan panoramas exclusivos de enfoques cuantitativos o cualitativos. Al respecto, Waterman (2013) considera que hay pocos psicólogos preparados en el uso de ambas metodologías. Más que un dilema científico, parece como otros aspectos señalados, conflictos políticos y administrativos que tiene que ver con la tradición dogmática en la que se pueden inscribir las comunidades académicas, investigación cualitativa o cuantitativa. Desde esta perspectiva, es importante convocar una actitud dialógica, propia de personajes como Rogers o Maslow, en la comprensión que estos mismos tenían de la ciencia. Su visión estuvo encaminada no solo al reconocimiento de enfoques ideográficos, sino también a la inclusión de metodologías cuantitativas (Maslow, 1991; Rogers, 1961). Dicha combinación supone una lección que puede enriquecer nuevos escenarios investigativos que posibiliten un mayor acercamiento entre psicólogos positivos y psicólogos humanistas, estos últimos pueden aprovecharse del terreno abonado por la PP en metodologías nomotéticas al tiempo que la PP puede seguir afianzando una mayor tradición ideográfica experiencial cultivada en el desarrollo histórico por la PH.

Conclusiones

Los avances y desarrollos de la PP pueden generar un panorama prometedor para el mismo desarrollo de la PH, siendo convocados a abarcar estudios en los panoramas propuestos por modelos convencionales: prácticas basadas en la evidencia, revisión empírica y psicométrica de constructos, diálogos con las neurociencias, etc (Robbins, 2008). Tanto la PH como la PP se han esforzado por vincular diversos tópicos tales como el crecimiento, la autorrealización, la creatividad, la ética, la fuerza y la virtud. Si bien este no es un debate nuevo en psicología, como lo quisieron plantear inicialmente los psicólogos positivos, en la esfera de lo contemporáneo, el péndulo de la historia pone nuevamente en

escena la pregunta por lo salutogénico en la perspectiva psicológica (Lupano y Castro, 2010).

Haciendo alusión a personajes representativos del método experimental en psicología como Skinner podríamos expresar de manera alegórica que este ha llamado a casa de Maslow o teóricos identificados con el movimiento humanista, ofreciendo la posibilidad de revisar sus planteamientos desde un marco nomotético. Dicha llamada que nunca se dio, es quizás lo que podemos encontrar hoy en algunos desarrollos de la PP, dado que ha puesto su interés en constructos de la tradición de la PH pero con nuevos lentes metodológicos.

De otro lado, cabe advertir de acuerdo a lo señalado que la PP corre el riesgo de propiciar una mirada sobre la buena sociedad, privilegiando un modelo social sobre otro, perdiendo el valor del contexto y los diálogos que las distintas comunidades establecen. En contraste, la PH introduce que lo positivo solo tiene sentido en el contexto de la experiencia humana vivida y desde un marco más amplio que trasciende la dicotomía positivo-negativo. Frente a esto, la PP está llamada a enfrentar dichos problemas epistemológicos ya enunciados por la corriente humanista (Friedman y Robbins, 2012; Warmoth, Resnick y Serlin, 2001).

Así, la PH no solo debe ser valorada en un plano histórico o testimonial, pues, si bien la investigación de orden cualitativo y especialmente fenomenológica ha marcado parte de su tendencia investigativa, la diversidad de métodos de orden nomotético se resalta entre los esfuerzos que han venido efectuando psicólogos de dicha orientación, lo cual en últimas posibilita un mayor escenario dialógico con la PP y con la psicología en su conjunto en función de las inquietudes que la han acompañado.

Finalmente, un adecuado abordaje de lo salutogénico en salud mental no debería excluir perspectivas cuantitativas o cualitativas, pues si buscamos la pauta que conecta podemos entrar a un terreno mucho más fructífero para el desarrollo mismo de la psicología. Lo anterior no solo otorga una mirada sobre la eficacia, validación empírica o comprensión fenomenológica de determinado objeto; más bien, puede posibilitar un marco epistemológico y científico mucho más amplio y complejo, con capacidad de establecer

discusiones en distintos terrenos metodológicos y epistemológicos que, en últimas, construyan y establezcan puentes alrededor de las inquietudes que en lo científico, social, individual y cultural tenemos como psicólogos.

Referencias

- Angus, L., Watson, J., Elliott, R., Scheider, K. y Timulak, L. (2015). Humanistic psychotherapy research 1990–2015: from methodological innovation to evidence-supported treatment outcomes and beyond. *Psychotherapy Research*, 25(3), 330-347.
- Baumeister, R. y Vohs, K. (2002). The Pursuit of Meaningfulness in Life. En Snyder, C. y Lopez, S., (eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 608-618). Oxford: Oxford University Press.
- Bayer, R. (1987). *Homosexuality and American psychiatry. The politics of diagnosis*. New Jersey: Princeton University.
- Berrocal, C., Ruini, C. y Fava, G. (2008). Aplicaciones clínicas de la Terapia del Bienestar. En Vázquez, C. y Hervás, G. *Psicología Positiva Aplicada* (pp. 101-128). Sevilla: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el Programa aulas felices. *Papeles del psicólogo*, 38(1), 58-65. doi: <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Boniwell, I. y Zimbardo, P. (2004). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. En Linley, P. y Joseph, S. (eds.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 165-180). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Bretherton, R. y Ørner, R. (2004). Positive Psychology and Psychotherapy: An Existential Approach. En Linley, P. y Joseph, S. (eds.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 420-432). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Brown, K. y Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. y Ryan, R. (2004). Fostering Healthy Self-Regulation from Within and Without: A Self-Determination Theory Perspective. En Linley, P. y Joseph, S. (eds.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 105-126). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

- Bugental, J. (1964). The Third Force in Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 4(1), 19-26. doi: <https://doi.org/10.1177/002216786400400102>
- Cabanas, E. (2018). Positive Psychology and the legitimization of individualism. *Theory & Psychology*, 28(1), 3-19. doi: <https://doi.org/10.1177/0959354317747988>
- Christopher, J. y Hickinbottom, S. (2008). Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563-589. doi: <https://doi.org/10.1177/0959354308093396>
- Christopher, J., Richardson, F. y Slife, B. (2008). Thinking through Positive Psychology. *Theory & Psychology*, 18(5), 555-561. doi: <https://doi.org/10.1177/0959354308093395>
- DeRobertis, E. (2013). Humanistic Psychology: Alive in the 21st century? *Journal of Humanistic Psychology*, 53(4), 419-437. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167812473369>
- DeRobertis, E. (2015). A euroscientific Renaissance of Humanistic Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(3), 323-345. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167814536617>
- DeRobertis, E. (2016). On Framing the Future of Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 44(1), 18-41. doi: <https://doi.org/10.1037/hum0000014>
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. En Snyder, C. y Lopez, S. (eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Drescher, J. (2015). Out of DSM: Depathologizing Homosexuality. *Behavioral Sciences*, 5(4), 565-575. doi: <https://doi.org/10.3390/bs5040565>
- Escartí, A., Buelga, S., Gutiérrez, M. y Pascual, C. (2009). El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social. *Revista de psicología general y aplicada*, 62(1-2), 45-52.
- Fernández, L. y Vilariño, M. (2018). Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: un abordaje crítico. *Terapia Psicológica*, 36(2), 123-133.

- Friedman, H. y Robbins, B. (2012). The negative shadow cast by positive psychology: contrasting views and implications of humanistic and positive psychology on resiliency. *The Humanistic Psychologist*, 40(1), 87-102. doi: <https://doi.org/10.1080/08873267.2012.643720>
- Froh, J. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18-20.
- Gallegos, W. L. A. (2013). Psicología clínica y psicoterapia: revisión epistemológica y aportes de la psicología positiva. *Revista peruana de psicología y trabajo social*, 2(1), 137-154.
- Gillham, J. y Seligman, M. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), 163-173. doi: [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00055-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00055-8)
- Held, B. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: observation and speculation. *Journal of clinical psychology*, 58(9), 965-992. doi: <https://doi.org/10.1002/jclp.10093>
- Held, B. (2018). Positive Psychology's a priori problem. *Journal of Humanistic Psychology*, 58(3), 313-342. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167817739409>
- Jørgensen, I. y Nafstad, H. (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. En Linley, P. y Joseph, S. (eds.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 15-34). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Joseph, S. y Linley, P. (2004). Positive Therapy: A Positive Psychological Theory of Therapeutic Practice. En Linley, P. y Joseph, S. (eds.). *Positive Psychology in Practice*, 354-370. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Joseph, S. y Murphy, D. (2013). Person-Centered Approach, Positive Psychology, and Relational Helping: Building Bridges. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(1), 26-51. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167812436426>
- Kontrimienė, S. (2019). Assessing Spirituality as the Ultimate End: Development and Validation of the Humanistic Spirituality Inventory. *Journal of Humanistic Psychology*. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167819850678>
- Lupano, M. L. y Castro, A. (2010). Psicología Positiva: análisis desde su surgimiento. *Prensa Médica Latinoamericana*, 4(1), 43-56.
- Martin, M. (2007). Happiness and Virtue in Positive Psychology. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 37(1), 89-103. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2007.00322.x>

- Martínez, E., Díaz, J. y Jaimes, J. (2010). Validación de la prueba “Escala de recursos psicológicos aquí y ahora” para personas mayores de 15 Años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19, 257-272.
- Maslow, A. (1956). Toward a Humanistic psychology. *ETC: A Review Of General Semantics*, 14(1), 10-22.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de Santos.
- Prieto, M. (2006). Psicología Positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud*, 17(3), 319-338.
- Proctor, C., Tweed, R. y Morris, D. (2016). The Rogerian Fully Functioning Person: A Positive Psychology Perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 56(5), 503-529. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167815605936>
- Quitmann, H. (2006). *Psicología Humanística*. Bogotá: Herder.
- Rich, G. (2017). The promise of qualitative inquiry for positive psychology: diversifying methods. *Journal of Positive Psychology*, 12(3), 220-231. doi: <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1225119>
- Richardson, F. y Guignon, C. (2008). Positive Psychology and Philosophy of Social Science. *Theory & Psychology*, 18(5), 605-627. doi: <https://doi.org/10.1177/0959354308093398>
- Riches, B. (2018). What Makes a Hero? Exploring Characteristic Profiles of Heroes Using Q-Method. *Journal of Humanistic Psychology*, 58(5), 585-602. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167817716305>
- Rijn, B. y Wild, C. (2013). Humanistic and Integrative Therapies for Anxiety and Depression. Practice-Based Evaluation of Transactional Analysis, Gestalt, and Integrative Psychotherapies and Person-Centered Counseling. *Transactional Analysis Journal*, 43(2), 150-163.
- Robbins, B. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 96-112. doi: <https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
- Rodríguez, A. y Sanz, A. (2013). Happiness and well-being at work: a special issue introduction. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 29(3), 95-97. doi: <https://doi.org/10.5093/tr2013a14>
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. Buenos Aires: Paidós.

- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shapiro, S., Schwartz, G. y Santerre, C. (2002). Meditation and Positive Psychology. En Snyder, C. y Lopez, S. (eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 632-645). Oxford: Oxford University Press.
- Slife, B. y Richardson, F. (2008). Problematic Ontological Underpinnings of Positive Psychology. A Strong Relational Alternative. *Theory & Psychology*, 18(5), 699-723. doi: <https://doi.org/10.1177/0959354308093403>
- Smith, M. (1990). Henry A. Murray (1893-1988): Humanistic Psychologist. *Journal of Humanistic Psychology*, 30(1), 6-13. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167890301002>
- Stephenson, L. y Hale, B. (2017). An Exploration Into Effectiveness of Existential-Phenomenological Therapy as a U.K. NHS Psychological Treatment Intervention. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(3), 436-453. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167817719178>
- Tart, C. (1990). Extending Mindfulness to Everyday Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 30(1), 81-106. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167890301005>
- Taylor, E. (2001). Positive Psychology and Humanistic Psychology: a Reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 13-29. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167801411003>
- Tedeschi, R. y Calhoun, L. (2004). A Clinical Approach to Posttraumatic Growth. En Linley, P. y Joseph, S. (eds.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 405-419). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Vázquez, C. (2014). La ciencia del bienestar psicológico. En Vázquez, C. y Hervás, G. (coords.). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 6-26). Madrid: Alianza.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). Intervenciones positivas un marco conceptual. En Vázquez, C. y Hervás, G. (eds.). *Psicología positiva aplicada* (pp. 17-41). Sevilla: Desclée de Brouwer.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Warmoth, A., Resnick, S. y Serlin, I. (2001). Contributions of humanistic Psychology to Positive Psychology. *American Psychological Association*, 32.

- Waterman, A. (2013). The Humanistic Psychology-Positive Psychology Divide: Contrasts in Philosophical Foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124-133. doi: <https://doi.org/10.1037/a0032168>
- Wilson, A, Wissin, M., Ndimba, L. y Somhlaba, N. (2021). Representations of Hope, Goals, and Meaning From Lay Person's Perspectives in Two African Contexts. *Journal of Humanistic Psychology*, 61(4), 493-515. doi: <https://doi.org/10.1177/0022167818785070>