

LA PSICOLOGÍA POSITIVA: ¿CIENCIA Y PRÁCTICA DE LA PSICOLOGÍA? POSITIVE PSYCHOLOGY: THE SCIENCE AND PRACTICE OF PSYCHOLOGY?

Julio Alfonso Piña López

Programa de Salud Institucional. Universidad de Sonora, México

La psicología positiva no es una ciencia de la psicología, pues carece de un objeto de estudio propio y específico, así como de las categorías conceptuales con que se le represente teóricamente. Por consiguiente, carece de una teoría tecnológica que haga posible traducir el conocimiento científico en conocimiento aplicable a los problemas sociales en los que la dimensión psicológica es pertinente. Se concluye que la psicología positiva es algo más que una "buena moda" o una "magia simpática"; constituye, en esencia, un intento injustificado e infructuoso por dar vida propia a una nueva y distinta psicología; en suma, es un ejemplo conspicuo de la sinrazón de la razón.

Palabras clave: Psicología positiva, Ciencia, Categorías conceptuales, Teoría tecnológica, Dimensión psicológica.

Positive psychology is not a science of psychology, because it lacks a specific subject matter as well as conceptual categories that theoretically represent it. Even more, it is not built on the foundations of a theory that would make it possible to translate scientific knowledge into technological knowledge, applicable to social problems in which the psychological dimension is relevant. We conclude that positive psychology is more than just a "good fashion" or "sympathetic magic"; it is, in essence, an unwarranted and fruitless attempt to give life to a new and very different psychology. In short, it is a conspicuous example of the illogic of logic.

Key words: Positive psychology, Science, Conceptual categories, Technological theory, Psychological dimension.

Aspirar a la construcción y posterior consolidación de la psicología como empresa científica exige cumplir de forma cabal con diferentes tareas (Kantor, 1963), de las cuales y para los fines que se persiguen aquí destacan tres, a saber:

1. La definición clara y precisa del objeto de estudio.
2. Contar con un cuerpo coherente de categorías y conceptos que lo representen.
3. Disponer de un método -procedimientos y técnicas- que contribuya a falsar la teoría, haciendo corresponder lo que se dice teórica y conceptualmente con la evidencia empírica generada en la forma de datos.

La definición del objeto de estudio, tanto el material como el formal, esto es, aquello en lo que se está interesado y lo que uno se propone al abordarlo, respectivamente (Roca, 2013), constituye tan sólo el primer paso en el largo y sinuoso camino que hay que transitar en el proceso de construcción de la psicología como disciplina de conocimiento. Supongamos por un momento que aquí interesa el estudio de la *conducta* (objeto material), para el cual se tendrían que especificar qué aspectos o perspectiva se adoptará para su estudio (objeto formal): para Ribes (1995) lo serían las *relaciones de contingencia*, mientras que para Roca (2007) las *relaciones asociativas* entre los factores implicados en un campo psicológico.

Es imprescindible, además, tener claro qué procedimientos

habrán de utilizarse para seleccionar los términos y expresiones que se consideran pertinentes para representar conceptualmente al objeto de estudio y aquello que se presume tiene que ver con lo psicológico, p.ej.: atender, percibir, sentir, razonar, imaginar, pensar, recordar, entre muchos más (Kantor, 1924/1926; Kantor y Smith, 1975; Ribes, 2009a). Finalmente, hay que saber qué método utilizar, de cara a interpretar con sentido teórico los datos obtenidos en la práctica de investigación; de ahí que, como ha sugerido Hanson (1985), los datos que se interpretan en la forma de hechos son siempre hechos conceptuales.

Cierto es que, merced al pluralismo vigente en la disciplina, que es consecuencia de la falta de consenso en torno a la definición del objeto de estudio, hoy día nos podemos encontrar con muchas y muy diversas psicologías, que se distinguen porque sus categorías y conceptos, así como sus métodos y lógicas de aplicación del conocimiento, son abiertamente divergentes y hasta inconmensurables entre sí (Ribes, 2000). Lo interesante respecto del actual estado de cosas en la disciplina, es que cuando cabría esperar que los esfuerzos del colectivo de psicólogos se dirigieran a procurar una suerte de consenso o unidad, tal y como ha sugerido recientemente Ardila (2010), en una dirección opuesta nos encontramos con planteamientos que se presume dan vida a "nuevas" y "distintas" psicologías, a las que sin más se les atribuye el carácter de científicas; un ejemplo conspicuo se tiene con la llamada psicología positiva (en lo sucesivo, P+).

Sobre el respecto, tres preguntas: ¿tiene sentido en las actuales circunstancias plantearse la existencia de una teoría

Correspondencia: Julio Alfonso Piña López. Guillermo Prieto No. 18. Colonia Constitución. Hermosillo, Sonora, C.P. 83150. México. E-mail: ja.pina@yahoo.com.mx



psicológica científica sobre lo positivo? O, parafraseando a Turbayne (1974), ¿es que los psicólogos se han vuelto *víctimas inconscientes* de sus propias metáforas? Aún más, y retomando a Ryle (1967), ¿se le debería acaso considerar como una simple curiosidad teórica? Partiendo de estas breves consideraciones y preguntas, en este trabajo nos proponemos analizar de manera crítica a la P+. Confiamos que nuestros argumentos, que apuntan en una dirección diametralmente opuesta a los esgrimidos por Seligman y colaboradores (p.ej.: Park, Peterson y Sun, 2013; Peterson, 2006; Seligman, 2002; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Parks y Steen, 2004; Seligman, Rashid y Parks, 2006; Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005), nos permitirán demostrar por qué es insostenible justificar que la P+ es una ciencia de la psicología y, por consiguiente, por qué también está lejos de alcanzar su estatuto como una propuesta práctica alternativa; antes bien, se trata de una pragmatista y utilitarista que se encuentra fuertemente enraizada en una concepción ideológica particular, la de la cultura y la psicología de los Estados Unidos de Norteamérica.

LA P+: BREVES APUNTES SOBRE SU SURGIMIENTO Y DESARROLLO

La P+ se asegura surgió como alternativa de la psicología negativa (en lo sucesivo, P-). Mientras que la primera se centra para su estudio, entre muchas otras cosas, en la experiencia, el funcionamiento óptimo, las competencias, las capacidades y las fortalezas de las personas, la segunda lo hace en la psicopatología o en los déficits que éstas presentan en su accionar cotidiano (Fernández-Ríos, 2008). Teniendo como su antecedente al modelo de persona desarrollado en la cultura norteamericana de finales del siglo XVIII (Cabanas y Sánchez, 2012), la P+ surgió oficialmente en la década del noventa del pasado siglo (Fernández-Ríos y Novo, 2012). Puesto que no es nuestra intención abundar aquí en las raíces filosóficas y hasta religiosas que subyacen a la P+, remitimos al lector a la revisión de autores que han abordado el asunto con mucha mayor amplitud y claridad con lo que lo haríamos aquí (véanse Fernández-Ríos y Comas, 2009; Pérez-Álvarez, 2012; Prieto-Urzúa, 2006).

Interesa, por el contrario, analizar los argumentos que, según sus promotores y defensores, permiten concluir que la P+ es una ciencia de la psicología. Iniciaremos esta travesía citando a Linley, Joseph, Harrington y Wood (2006), quienes se preguntaban qué era la P+, de dónde venía y hacia dónde iba; al definirla propusieron distinguir entre dos niveles de análisis:

uno *meta-teórico* (o *meta-psicológico*) y otro pragmático. Con el primero se referían a la importancia de reestablecer el balance entre la investigación y la práctica; con el segundo, sobre lo que los psicólogos positivos hacían en materia de investigación e intervención.² Si en principio se acepta que existen ambos niveles, por añadidura se tendría que aceptar que el primero subordinaría lo que se hace en la práctica cotidiana, es decir, cuando se pretenden prevenir los problemas o mejorar el funcionamiento de las personas. El meollo del asunto, es que en *stricto sensu* lo *meta-teórico* (o *meta-psicológico*) no se relaciona con un “perfil científico” de la psicología (Roca, s/f), sino con uno “aplicado”, típico de las orientaciones pragmáticas y utilitaristas que se institucionalizaron en la década del setenta del pasado siglo en la psicología estadounidense (Ibáñez, 2007).

En otras palabras, si se asegura que la P+ es una *disciplina científica* (Fredrickson, 2003; Seligman, 2002), una pregunta elemental que habría que hacerse es la siguiente: ¿qué es lo que la vuelve distintiva como tal, esto es, como disciplina científica o de conocimiento? Si, en defensa de la P+ y en contra de los argumentos esgrimidos por quienes Vázquez (2013) concibe son sus enemigos declarados, cuando el autor concluye que *cree que los psicólogos tenemos un compromiso con la psicología como disciplina y como profesión* (sic), lo menos que cabría esperar es que en la P+ se diera cumplimiento a lo consignado en los tres puntos con los que inició este trabajo: 1) La definición de un objeto de estudio; 2) Contar con un cuerpo de categorías y conceptos para representarlo, y 3) Disponer de un método para falsar la teoría.

Sobre el contenido del primer punto, de acuerdo con Roca (2013), el itinerario histórico del objeto material de la psicología ha pasado de la mente a la conducta, en el cual podríamos ubicar también al inconsciente, la conciencia y la interconducta, por mencionar a los más representativos. Por tanto, si se asegura que la P+ es una disciplina para el estudio científico de aquello que se agrupa en el rubro de lo positivo, ¿cuál es entonces su objeto material de estudio, que sea distinguible, no se yuxtaponga ni sea reductible a otros? Dicho de otra manera, la P+ estudia: ¿la mente positiva? ¿El inconsciente positivo? ¿La conciencia positiva? ¿La conducta positiva? ¿La interconducta positiva? O en su defecto, ¿se ha postulado y definido puntual y claramente un objeto material de estudio diferente? Si fuese éste el caso, ¿cuál es? Por una cuestión de lógica elemental, sin objeto material no hay nada que conocer, ni mucho menos es posible identificar y seleccionar las propiedades que definen el proceso de conocimiento de dicho objeto (Ribes, 2000).

²No obstante que Vázquez (2006) hace referencia al trabajo de Linley et al. (2006), concluyendo que para estos autores no era de interés discutir si la P+ pretendía afirmarse como un nuevo enfoque de la psicología, inequívocamente se trata de una afirmación sin fundamento; sirva mencionar que aquéllos en el resumen de su trabajo concluyen que: *Estas distinciones en cómo nosotros entendemos a la psicología positiva son utilizadas para moldear las concepciones futuras para la psicología positiva* (p. 3).



Lo que resulta particularmente intrigante, si el lector se toma la molestia de revisar con detenimiento las definiciones sobre P+ que se resumen en la Tabla 1, es que no hay un objeto material de estudio, puntual y claramente definido. Diríamos, en principio, que le asiste la razón a Lazarus (2003) cuando “sospechaba” que la P+ no necesariamente significaba la misma cosa para los autodenominados psicólogos positivos. En efecto, hemos resaltado con negritas los que eventualmente podrían considerarse como los “objetos materiales de estudio” de la P+, algunos de los cuales también eventualmente tendrían algo que ver con fenómenos psicológicos, en tanto que otros en definiti-

va no; ahí se tienen a: a) la experiencia subjetiva; b) la experiencia y el funcionamiento óptimos; c) las emociones positivas; d) los rasgos de personalidad positivos; e) el bienestar y la satisfacción; f) el *flow* o flujo de conciencia; g) la felicidad; h) la sensibilidad estética; i) el altruismo, etcétera. Pareciera entonces que la P+ se interesa por todo aquello que se adjetive como “positivo”, ya sea que éste forme parte de la experiencia subjetiva individual, del mundo cognoscitivo y hasta del institucional/social; por tanto, si se le adjetiva como positivo, todo cabe... sabiéndolo acomodar.

Lo que es digno de mención en esas definiciones, no es sólo la paradójica indefinición del que se presume es el objeto material de estudio de la P+, sino el que inclusive entre los propios autores que las postulan se hacen evidentes profundas contradicciones. Por ejemplo, cuando Park et al. (2013) se refieren a la *experiencia óptima*, ésta no es lo mismo que cuando Seligman (2002) habla de la *experiencia subjetiva*, o bien cuando Tarragona (2013) se refiere al *funcionamiento óptimo*. En el caso de la experiencia y el funcionamiento, ambas categorías, es menester aclarar, significan cosas distintas y no necesariamente aluden a algo que tenga que ver con lo psicológico. Por ejemplo, la de **experiencia**³ podría caracterizarse, según se trate de los autores que la refieran, como: a) *actos de*; b) *conciencia de*; c) *resultado de* —en la forma de *conducta*— o, d) *efectos de*, entre otras (Ribes, 1990). Siguiendo con este autor, se podría decir que tanto el conocimiento como todo evento que acaece en el mundo de lo “mental” constituyen *actos de la experiencia*, de igual manera que la conducta es *acción de la experiencia*, o sea, conducta construida en la ontogenia. Esta última caracterización, es importante mencionarlo, guarda una estrecha relación con la forma en que se define el término de experiencia en el lenguaje ordinario: como *enseñanza que se adquiere con el uso o la práctica* (Real Academia de la Lengua Española, 1985).

Lo interesante de lo antes dicho, es que en la P+ los **actos de la experiencia** se igualan con **actos mentales**, asumiéndose que la experiencia de una persona, siendo **individual**, es **subjetiva**. Empero, la clave del asunto radica no sólo en si la experiencia de una persona es muy suya y subjetiva, sino que ahora se nos hace saber que ésta vive en dos mundos distintos y paralelos. Por un lado, el **privado**, donde se supone acaecerían la experiencia subjetiva y el cúmulo de **contenidos** pasados, presentes y futuros,⁴ según lo propone el propio Seligman

Autor(es)	“Definiciones” y ¿sus objetos de estudio?
Gable y Haidt (2005; p. 104):	La psicología positiva es el estudio de las condiciones y procesos que contribuyen al florecimiento o funcionamiento positivo de la gente, los grupos y las instituciones.
Park et al. (2013; p. 11):	La Psicología Positiva es un nuevo enfoque de la psicología que estudia lo que hace que la vida merezca ser vivida [...] Dicho enfoque estudia la experiencia óptima , esto es, a las personas siendo y dando lo mejor de sí mismas.
Seligman (2002; p. 3):	El campo de la psicología positiva en el nivel subjetivo trata con la experiencia subjetiva positiva: bienestar y satisfacción (pasadas); flujo, disfrute, placer sensual y felicidad (presentes); y cogniciones constructivas acerca del futuro—optimismo, esperanza y fe . En el nivel individual trata con los rasgos personales positivos — capacidad de amar y vocación, el coraje, habilidad interpersonal, sensibilidad estética, perseverancia, perdón, originalidad [...] En el nivel grupal trata con las virtudes cívicas y las instituciones que mueven a los individuos a ser mejores ciudadanos: responsabilidad, nurtura, altruismo, civilidad, moderación, tolerancia y trabajo ético .
Seligman et al. (2005; p. 410):	El de psicología positiva es un término sombrilla para el estudio de las emociones positivas , los rasgos de carácter positivos y el mejoramiento de las instituciones .
Tarragona (2013; p. 115):	La psicología positiva estudia científicamente el funcionamiento óptimo de las personas y se propone descubrir y promover los factores que les permitan a los individuos y a las comunidades vivir plenamente.

³ Resaltados con negritas nuestros.

⁴ Clasificación de contenidos que resulta por demás absurda, pues si se entiende por experiencia a *actos de conducta como resultado* o como *conducta construida en la ontogenia*, una pregunta elemental que habría que plantearse es la siguiente: ¿cómo es que ésta se relacionará tanto con los contenidos presentes y futuros? A no ser que se invoque a una suerte de causalidad a distancia (al modo en que se postula en el psicoanálisis con las etapas de desarrollo y lo que acaece en la vida adulta de las personas), lógicamente no existe posibilidad alguna de vincular esos contenidos. Quizá lo más importante sea el que, como veremos más adelante, uno se termine preguntando cuáles de esos “contenidos” podría afirmarse son propiamente “psicológicos”.



(2002), que desglosa en: “bienestar” y “satisfacción” (*pasados*); “flujo de consciencia”, “disfrute”, “placer sensual” y “felicidad” (*presentes*); “construcciones cognoscitivas” sobre el futuro, que incluyen al “optimismo”, la “esperanza” y la “fe” (*futuro*). Por el otro, el **público**, que se representa como la “traducción” de esos contenidos en la forma de **actos** o **conductas**, que incluirían a vivir —perdonando la redundancia— una vida placentera, comprometida y significativa (Seligman, 2002); todos esos actos o conductas se manifestarían en cosas tales como: “sonreír y reír”, “tirar besos por doquier”, “abrazar a propios y extraños”, “expresar nuestro amor y nuestra compasión a otras personas”, “decir a los amigos que el futuro es halagüeño y que creemos en la bondad y generosidad de los líderes del mundo para hacer de éste uno mejor”, “ser altruista porque le damos unas monedas a los indigentes”, “hacer fluir nuestra consciencia (experiencia óptima) como fluye el agua en un río”...

En cambio, **funcionar** óptimamente implica **ejecutar**, esto es, que se hace algo de manera *eficiente* en tanto la persona dispone de los recursos conductuales para hacerlo (competencias); sabe qué hacer y por qué, en qué circunstancias —y su oportunidad— y respecto de qué personas. Por tanto, si funciona en esos términos es porque existen criterios externos a partir de los cuales aquélla hace lo que se espera se haga; funcionar óptimamente implicaría trasladar el foco del “objeto” de la *experiencia subjetiva*, *privada* y *muy propia*,⁵ al de el *saber hacer*, *público* y definido con base en criterios externos. Primero se funciona ejecutando, y a partir de ahí y con base en el uso o la práctica se tiene la experiencia, en el sentido de *experimentar*. Hasta aquí, el discurso en la P+ respecto de la experiencia y el funcionamiento alude a dos cosas distintas, muy lejana una de la otra.

El panorama se complica aún más, cuando Seligman y colaboradores (Duckworth, Steen y Seligman, 2005; Seligman, 2011) aseguran que la P+ incluye también el estudio de lo que las personas **eligen libremente** y de las **instituciones** que facilitan el desarrollo de las **experiencias positivas y los rasgos positivos individuales**. Considerando que a su saber y entender se trata de una ciencia de la psicología, la pregunta obligada que habría que hacerse ahora sería la siguiente: ¿elegir podría considerarse como un objeto material de estudio? Elegir, en el lenguaje ordinario, corresponde a un verbo transitivo que significa *escoger*, *preferir a una persona o cosa para un fin*, así como *nombrar por elección para un cargo o dignidad*. Como tal, elegir presupone que una persona, al encontrarse en una situación concreta, opta por o prefiere algo o a alguien. Y si se elige “libremente” es que lo hace de manera “voluntaria” en tanto es un ser “racional”, toda vez que el sentido común nos “dice” que la voluntad es una cualidad distintiva de los seres

humanos y de su condición de ser racional, en la forma de *ser capaz de razonar correctamente* (Ryle, 1967); por su importancia, citaremos al autor en extenso:

Durante largo tiempo se ha considerado como un axioma indiscutible que la mente es, en un sentido importante, tripartita, esto es, que existen tres clases últimas de procesos mentales. Se nos dice, a menudo, que la mente o espíritu tiene tres partes; el pensamiento, el sentimiento y la voluntad. Con mayor solemnidad se afirma, a veces, que las funciones de la mente o del alma presentan tres modos irreductibles: el cognoscitivo, el emotivo y el volitivo (*conative*) [...] Espero refutar la idea de que existe una “facultad” u órgano inmaterial que corresponde a lo que en la teoría se considera la voluntad y, por consiguiente, que existan procesos u operaciones que correspondan a lo que en ella se denominan “voliciones” [...] Se ha sostenido que las voliciones son actos especiales u operaciones mentales, mediante las cuales la mente lleva sus ideas a la práctica [...] Si algún teórico habla sin empacho de las “voliciones” o de “actos de voluntad” no se necesita más que comprobar que admite en su totalidad el dogma de que la mente es un campo secundario de causas especiales (Ryle, 1967; pp. 57-58).

De esta cita se desprende que en general, al aceptarse la teoría de los dos mundos, el privado y el público, y con ésta, lo que Ryle dio en llamar el *mito del fantasma en la máquina*, inequívocamente los seres humanos echamos a andar toda una serie de operaciones cognoscitivas, emotivas o volitivas que nos permitirán adaptarnos o ajustarnos a los requerimientos del ambiente. Sin embargo, si para Seligman la P+ trata con la elección libre que hacen las personas en la cotidianidad, es absurdo que ésta, la elección, se conciba como su objeto material de estudio. Elegir libremente o bajo presión, pensar sobre algo o alguien, sentir algo sobre algo o alguien, no constituyen en sí mismos “objetos” materiales de estudios, con características distintivas y con los cuales se da cumplimiento a operaciones particulares que son diferentes de lo que hace una persona al comportarse; en pocas palabras, cuando una persona elige se comporta, cuando piensa se comporta, cuando siente se comporta... De ahí que elegir, pensar y sentir son conductas, sí, de diferentes tipos, pero al final de cuenta conductas. Algo que está claro hasta aquí, es que no se pueden *re-inventar* y *re-definir* objetos materiales de estudio al amparo y en el nombre... de la ciencia.

Adicionalmente, se percatará el lector que curiosamente Seligman y sus más conspicuos seguidores no sólo incurrir en esa equivocación consignada en la parte final del párrafo pre-

⁵ Esta experiencia subjetiva abogaría, como señala Kantor (1963), por una que se reduciría a las sensaciones, los sentimientos o la conciencia, que son tan sólo una parte del discurso sobre lo psicológico.



vio, sino que en definitiva cualesquiera eventos o acontecimientos a los que se les adjetive como positivos se les concibe formando parte de lo psicológico. Por ejemplo, para Seligman (2002) la P+ debe considerar a:

1. La **experiencia subjetiva positiva**⁶: bienestar, satisfacción, disfrute, placer sensual y felicidad.
2. Las **cogniciones constructivas acerca del futuro**: optimismo, esperanza y fe.
3. Los **rasgos personales positivos**: capacidad para amar y vocación, valores, habilidades interpersonales, sensibilidad, perseverancia, perdón, originalidad, etcétera.
4. Las **virtudes cívicas**.

En una dirección similar se han pronunciado Park y Peterson (2009), quienes sugieren dividir el campo de la P+ en cuatro áreas, que incluyen a:

1. Las **experiencias subjetivas positivas**: felicidad, plenitud y *flow* (o flujo de la consciencia).
2. Los **rasgos individuales positivos**: talentos, carácter, intereses y valores.
3. Las **relaciones interpersonales positivas**: amistad y matrimonio.
4. **Instituciones positivas**: familia, escuela y comunidad.

Asimismo, para Fredrickson (2009) hay al menos **10 emociones positivas**, tales como el gozo, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza, la diversión, la inspiración, el asombro y el amor. Todavía más, para Hervás (2009), junto con los tres grandes bloques propuestos por Seligman (emociones positivas, rasgos positivos y organizaciones positivas), habría que incluir también otros aspectos de los seres humanos, como la **resiliencia** o las fortalezas humanas, y a cualidades positivas tales como la **valentía**, la **sabiduría** y el **altruismo**.

En síntesis, cuando en la Tabla 1 se definió a la P+ y se especificaron los que aparentemente serían sus múltiples objetos materiales de estudio, una pregunta elemental que hacemos ahora es la siguiente: ¿entonces, qué estudia la P+? ¿Acaso la experiencia subjetiva? ¿Acaso la experiencia o el funcionamiento óptimos? ¿Quizá trata con las cogniciones o las emociones? ¿Cuáles, preguntamos ahora? ¿Es lo mismo según Seligman hablar de esperanza como cognición que, por ejemplo, de esperanza como un tipo particular de emoción según Fredrickson? O sea, ¿hay unas esperanzas que son cognoscitivas y otras que son emocionales?⁷ ¿Acaso la de personalidad es una categoría psicológica que se reduce a los rasgos? ¿Rasgos son procesos, estados o resultados? Todavía más, ¿se puede concebir a la de personalidad como una categoría conceptual que resume en la vida de las personas a la “sensibilidad”, el “perdón”, la “originalidad”, los “talentos”, los

“intereses”, etcétera? ¿Luego entonces, hay personalidades sensibles, perdonadoras, originales, talentosas, interesadas, valoradoras, etcétera? ¿Son las instituciones u organizaciones objeto de estudio de la psicología? ¿Existen instituciones u organizaciones, unas positivas y otras negativas? ¿Deberían concebirse a las instituciones u organizaciones como elementos constitutivos del mundo convencional que se relacionan con la conducta social de las personas, o en su defecto, con el mundo de lo psicológico?

No nos parece necesario abundar en algo que al lector debería quedar claro hasta aquí: ninguno de los conceptos utilizados por los psicólogos positivos constituye o hace referencia a un objeto material de estudio, como cuando hablamos de la mente, la experiencia, el inconsciente, la conciencia, la conducta o la interconducta, entre otros. Por tanto, si la P+ ha incumplido con la definición del objeto material de estudio (punto 1 en la primera página), en lo que toca al punto 2, ¿ha cumplido con la formulación de un cuerpo coherente de categorías y conceptos propio y que representen al objeto material de estudio? Permítasenos ampliar un poco la discusión sobre el respecto, habida cuenta que, seguramente el lector recordará las palabras o expresiones resaltadas con negritas páginas atrás, que tendrían que ver con aquello que interesa a la P+ y que resumimos en: bienestar, satisfacción, disfrute, placer (sensual), felicidad, optimismo, esperanza, fe, capacidad (para amar), valores, habilidades, sensibilidad, perseverancia, perdón, virtudes (cívicas), flujo de conciencia, talento, carácter, intereses, amistad, valentía, sabiduría y altruismo.

Se impone, antes de proseguir, otra pregunta también elemental: ¿cuáles de todas estas palabras o expresiones provenientes del lenguaje ordinario tienen que ver con fenómenos psicológicos? Cuando Ribes (2009a) afirma que las prácticas del lenguaje ordinario constituyen el *material crudo* de la psicología como disciplina científica o de conocimiento, se refiere al hecho que palabras o expresiones “mentales” tales como atender, percibir, razonar, recordar, pensar, sentir, etcétera, constituyen, en esencia, la fenomenología natural de lo psicológico. Nos apoyaremos nuevamente en este autor, a quien citaremos por su importancia en extenso:

Los términos y expresiones psicológicas no son difíciles de identificar en el lenguaje ordinario [...] Sentir, percibir, imaginar, pensar, razonar, ver, recordar, tener conciencia de, emocionarse, entender, y otros más forman parte del inventario de términos psicológicos, así como las expresiones que los incluyen implícita o explícitamente de las más diversas maneras: *se me ocurre*

⁶ Resaltados con negritas nuestros.

⁷ Sobre el respecto recomendamos ampliamente la lectura del trabajo de Tomasini (2001), a propósito del concepto de emociones y sus malentendidos.



que..., me afectó muchísimo, me siento triste, no puedo decidirme..., y un número casi infinito de expresiones cotidianas [...] Sin embargo, un análisis detenido de las prácticas del lenguaje ordinario nos muestran que los términos y expresiones psicológicas o “mentales” no representan menciones o referencias a acontecimientos o entidades que ocurren o tienen existencia en un espacio distinto al de dichas prácticas⁸[...] Hablar es una forma de actuar, y el lenguaje ordinario siempre forma parte de un acto o episodio, en el que hablar y hacer no son distinguibles [...] Se puede afirmar, por consiguiente, que la fenomenología o “materia cruda” de lo psicológico son las prácticas del lenguaje ordinario que incluyen expresiones mentales o psicológicas (Ribes, 2010; p. 56).

Más adelante, al retomar los planteamientos de Steven Toulmin a propósito del lenguaje de la historia natural de los fenómenos y el lenguaje de la teoría científica sobre dichos fenómenos, nos hace saber que:

[...] El propósito del lenguaje de la historia natural, como lo señala Toulmin, es identificar la regularidad de las formas [...] La historia natural está vinculada directamente a la experiencia cotidiana, reconociendo a partir de ellas clases de objetos o acontecimientos de acuerdo con sus regularidades *aparentes* [...] Determinar el sentido o significado genérico de las expresiones psicológicas conduce a la identificación de tipos funcionales de expresiones en circunstancia [...] en el análisis de expresiones de logro, modales, adverbiales, relacionales, y otras más. **Por esta razón, los términos incluidos en las prácticas del lenguaje ordinario, que constituyen el mundo natural de lo psicológico, no pueden ser empleados como lenguaje técnico**⁹ (op. Cit., pp. 57-59).

Esto último es fundamental en el análisis de los diferentes términos o expresiones que se utilizan en la P+, puesto que, en esencia, todos y cada uno encuentran su razón de ser como prácticas del lenguaje ordinario. Sin embargo, ello no necesariamente significa que se encuentren correctamente definidos y que los autores tengan claridad respecto de las categorías lógicas o analíticas a las que pertenecen; mucho menos que de ellos se pueda decir que se aplican a los fenómenos psicológicos. Nos referimos a que, por ejemplo, del conjunto de términos o expresiones que son motivo de interés para los psicólogos positivos, ¿cuántos y cuáles podrían relacionarse con lo psicológico? Esto es, ¿cuántos y cuáles formarían parte de ese inventario al que hace referencia Ribes (2010)? Tomaremos algunos ejemplos y revisaremos qué significa cada uno

dentro de la lógica del lenguaje ordinario, con el fin de tratar de responder a esta pregunta (ver la Tabla 2).

Tal y como el lector podrá constatar del contenido de esta Tabla, la gran mayoría de las palabras o expresiones corresponde a sustantivos, que sirven para designar cosas, a las que se les asigna un valor o un significado particular. Por tanto, si son sustantivos, se asume y acepta, tácita o explícitamente, que tienen existencia real pero independiente de las prácticas cotidianas en la forma de decir, sentir o hacer; además, se asume y acepta, tácita o explícitamente, que existen entidades o estructuras especiales dentro de las cuales tienen lugar las distintas operaciones que se presume son “psicológicas”. Todavía más, si el lector revisó con detenimiento el contenido de la segunda y tercera columnas, se encontrará que muchas de las palabras o expresiones se duplican o hasta triplican, en el sentido que no son palabras o expresiones que refieren cosas distintas; e inclusive, que cuando se les define, con ellas se quiere decir una cosa, cuando en realidad se debería decir otra muy diferente; permítasenos ahora poner algunos ejemplos.

Bienestar, ¿podría decirse que es un fenómeno psicológico? Tajantemente aseguramos que no, a no ser que se nos diga que existe la psicología de la “comodidad” o de la “vida holgada”, que es lo que el término significa en el lenguaje ordinario. Por supuesto que la de bienestar es una categoría social en su más amplia acepción, que alude a la posesión de bienes materiales y económicos, así como su disfrute —p.ej.: vivienda, recursos para la alimentación, vestido, esparcimiento, ocio, entre otras cosas. Aun cuando, aceptando sin conceder, se estuviera haciendo referencia a esa categoría llamada “bienestar subjetivo”, ¿cómo diferenciar ésta, por ejemplo, de otras que incluirían a las de satisfacción, placer y felicidad? Cuando se afirma que una persona está con bienestar, se afirma que “percibe” o “experimenta” algo, respecto de algo o alguien. Esto es, estar-bien, es el resultado de poseer bienes, de alimentarse bien, de vestir bien; de ir al cine o a un juego de fútbol cada 15 días; de salir con la pareja a tomar una cerveza acompañada de una buena “tapa” cada fin de semana; de compartir el amor, la satisfacción y los placeres sensoriales y sexuales con la pareja... Por consiguiente, estar-bien significa muchas cosas distintas que incluyen a lo material (bienes) y a una diversidad de conductas que se practican *in situ* y que, por tanto, no tienen que ver con la subjetividad; como correctamente apuntan García-Viniegras y González (2000), en tanto que el de bienestar es un término que lleva implícita la experiencia personal, hablar de experiencia subjetiva se torna redundante.

Que se asegure ahora que el de bienestar subjetivo incluye, desde la perspectiva hedónica, al balance afectivo y la satisfacción vital (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez,

⁸ Resaltado con negritas nuestro.

⁹ Resaltado con negritas nuestro.



TABLA 2
TÉRMINOS O EXPRESIONES DE INTERÉS EN LA P+

Términos o expresiones	Definición en el lenguaje ordinario	Sinónimos
Bienestar	SM: Comodidad, vida holgada.	Regalo, satisfacción ¹⁶ , conveniencia, bienandanza, ventura, suerte, prosperidad, confort, tranquilidad...
Satisfacción	SF: Acción y efecto de satisfacer o satisfacerse. Confianza o seguridad del ánimo . Cumplimiento del deseo o del gusto.	Reparación, recompensa, pago, indemnización, reembolso, reintegro, orgullo, vanidad, placer , contento, bienestar , sonrisa, alegría...
Disfrute	<i>De disfrutar</i> (VT): Percibir o gozar los productos y utilidades de una cosa; gozar de bienestar.	Gozar, saborear, placer , percibir, disponer, utilizar, beneficiarse...
Placer (sensual)	SM: Contento del ánimo ; sensación agradable. Voluntad, consentimiento, beneplácito. Diversión, entretenimiento.	Delicia, gozo, contento, agrado, bienestar ...
Felicidad	SF: Estado de ánimo que se complace en la posesión de un bien. Satisfacción, contento. Suerte feliz.	Satisfacción , alegría, júbilo, placer , prosperidad, goce, gusto, delicia, bienestar , fortuna...
Optimismo	SM: Sistema filosófico que consiste en atribuir al universo la mayor perfección posible. Propensión a ver y juzgar las cosas en su aspecto más favorable.	Ilusión, entusiasmo, esperanza , ánimo, euforia, fe , aliento, alegría, humor...
Esperanza	SF: Estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos.	Confianza, creencia, aliento, ánimo , ilusión, seguridad, certeza...
Fe	SF: La primera de las tres virtudes teológicas. Confianza, buen concepto que se tiene de una persona o cosa. Creencia que se da a las cosas por la autoridad del que las dice o por su fama pública.	Confianza, crédito, creencia, seguridad, aseveración, testimonio, fidelidad...
Capacidad (para amar)	FIG.: Talento o disposición para comprender las cosas. Oportunidad, lugar o medio para ejecutar una cosa.	Competencia, disposición, talento , inteligencia, poder , saber, habilidad , aptitud...
Valores	SM: Lo que vale una cosa; alcance de la significación o importancia de una cosa. Cualidad del ánimo que mueve a acometer resueltamente grandes empresas y o a arrostrar (enfrentar) sin miedo los peligros.	Ánimo , denuedo, acciones, bonos.
Habilidades	SF: Capacidad y disposición para una cosa. Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza.	Arte, aptitud, capacidad, competencia , técnico, maestro, ejercitado...
Sensibilidad	SF: Facultad de sentir, propia de los seres animados. Propensión natural del hombre a la compasión y ternura.	Percepción, intuición, sentimiento , ternura, cariño, comprensión.
Perseverancia	SF: Firmeza y constancia en la ejecución de los propósitos y en las resoluciones del ánimo . Duración permanente o continua de una cosa.	Constancia, permanencia, persistencia, tesón, tenacidad, voluntad...
Perdón	SM: Remisión de la pena merecida, de la ofensa que se recibe o de alguna deuda u obligación pendiente. Indulgencia, remisión de los pecados...	Indulto, gracias, indulgencia, absolución, remisión, misericordia, generosidad...
Virtudes (cívicas)	SF: Actividad o fuerza de las cosas para producir o causar sus efectos. Fuerza, vigor o valor. Integridad de ánimo y bondad de vida. Hábito y disposición del alma para las acciones conformes a la ley moral.	Poder, eficacia , fuerza, valor , probidad, integridad, dignidad, bondad...
Flujo (de conciencia)	SM: Acción y efecto de fluir. Derrame abundante de un líquido o secreción orgánica. SF: Abundancia excesiva.	Derrame, secreción, efusión, salida, evacuación, marea, oleada...
Talento	SF: Conjunto de dones con que Dios enriquece a los hombres. Dotes intelectuales que resplandecen en una persona.	Entendimiento, inteligencia, intelecto, genio, capacidad, habilidad , juicio, destreza...
Carácter	SM: Señal o marca que se imprime, pinta o esculpe en alguna cosa. Cualidades que moralmente diferencian de otro un conjunto de personas o todo un pueblo. Fuerza y elevación de ánimo, firmeza, energía.	Natural, condición, originalidad, estilo, personalidad , cualidades, facultades, tendencias , humor, estado, capacidad, propensión, inclinación, aptitud, conducta ...
Intereses	<i>De interés</i> (SM): Provecho, utilidad. Inclinación del ánimo hacia un objeto, persona o narración que le atrae o conmueve.	Atención, cuidado, esmero, empeño, voluntad , ambición, deseo, inclinación, propensión, tendencia , vocación, valor, esencia...
Amistad	SF: Afecto personal, puro y desinteresado. Merced, favor.	Afecto, inclinación , cariño, apego, aprecio, afinidad, propensión ...
Resiliencia	SF: Resistencia que opone un cuerpo a la ruptura por choque o percusión.	Empatía, sentido del humor, afrontamiento, autoeficacia, perseverancia, competencia...
Valentía	SF: Esfuerzo, aliento, vigor. Hecho o hazaña heroica.	Valor, ánimo, decisión, audacia, resolución.
Sabiduría	SF: Conducta prudente en la vida o en los negocios. Conocimiento profundo en ciencias, letras o artes.	Saber, juicio, cordura, prudencia, sensatez...
Altruismo	SM: Actitud basada en la consideración del bienestar de los demás, aun a costa del propio.	Generosidad, filantropía.

SM (Sustantivo masculino); SF (Sustantivo femenino); VT (Verbo transitivo); FIG. (Sentido figurado)

¹⁶ Resaltados con negritas nuestros.



2009), complica todavía más e innecesariamente las cosas. Si para estos autores el balance afectivo se obtiene restando a la frecuencia de emociones positivas, la frecuencia de emociones negativas,¹⁰ nos permitimos aclararles que el lenguaje de los afectos no es equivalente al lenguaje de las emociones. Sobre el respecto dice Ryle (1967); citaremos en extenso:

Trataré de demostrar que bajo el rótulo de emotividad se incluyen, al menos, tres o cuatro diferentes tipos de cosas, que denominaré "**motivaciones**"¹¹ ("*inclinaciones*" [or "*motives*"]), "**estados de ánimo**" ("*moods*"), "**conmociones**" ("*agitations*" [or "*conmotions*"]), y "**sentimientos**" ("*feelings*"). Las motivaciones y los estados de ánimo, incluyendo las conmociones, no son acontecimientos y, en consecuencia, no se manifiestan ni pública ni privadamente, son propensiones, no son ni actos ni estados. Sin embargo, son propensiones de tipos diferentes y las diferencias que existen entre ellas son importantes. Por otra parte, los sentimientos son acontecimientos, pero el lugar que deben ocupar en una descripción del comportamiento humano es muy diferente del que le atribuyen las teorías corrientes. A diferencia de las motivaciones, los estados de ánimo son, como las enfermedades y el estado del tiempo, condiciones temporarias que de alguna manera *aglutinan* acontecimientos, pero que no son en sí mismas acontecimientos (p. 74).

Si afectivo en el lenguaje ordinario equivale a una propensión o inclinación de "querer" o, más particularmente, de "amar" o "tener cariño" (*Real Academia de la Lengua Española*, 1985), todas estas propensiones o inclinaciones corresponden, propiamente dichas, a "humores" (o *moods*), en el sentido de *disposición de ánimo habitual o pasajera*, o bien como *buena disposición de ánimo*. Por tanto, la lógica nos indica que ese "balance afectivo" forma parte de una categoría general de análisis a la que denominamos como emociones; de ahí que emociones no pertenezca a aquélla, esto es, al lenguaje de los afectos. Una confusión lógica que deviene en una confusión verbal, pues cuando Vázquez et al. (2009) aluden en su artículo a los afectos positivos o negativos, lo hacen de manera intercambiable con el lenguaje de las emociones positivas o negativas.

Además, si el amor más que una emoción es, como propone Tomasini (2001), una disposición emocional —o sea, un *sentimiento como fuente de emoción*—, el autor, en la misma línea de Ryle (1967), argumenta que las emociones se manifiestan en determinados momentos, mientras que los sentimientos se pueden extender indefinidamente, intensificarse o diluirse intermitentemente. De ahí que existe una importante diferencia cuando se habla de emociones en su acepción general, que cuando se habla de estados de ánimo y sentimientos. Así, cuando los psicólogos positivos aseveran que estudian, por ejemplo, el "placer" y la "felicidad", los confunden con sentimientos. A propósito, Ryle (1967) nos hace saber que el primero (placer) se usa a veces para identificar estados de ánimo, tales como "gozo", "alegría" y "diversión". Añade que placer puede usarse para significar dos cosas muy diferentes, a saber:

- 1) En un sentido puede reemplazarse por los verbos "gozar" y "gustar". Decir que una persona ha estado gozando el estudio, no es decir que ha estado a la vez estudiando y teniendo experiencia simultánea de algo que es efecto de estudiar [...]
- 2) En otro sentido, "placer" puede ser reemplazado por palabras como "deleite", "transporte", "raptó", "regocijo", y "júbilo". Estas palabras son nombres de estados anímicos que significan conmociones [...] Conectados con estos estados anímicos existen ciertos sentimientos que se describen como "estremecimientos de placer", "palpitaciones de placer", etc. (Ryle, 1967; p. 96).

Hasta aquí se advierte que en los planteamientos de los psicólogos positivos, emociones, afectos, estados de ánimo, sentimientos... se utilizan indiscriminada, indistinta y equívocamente. Podríamos seguir analizando muchas más de esas palabras o expresiones y el resultado sería el mismo: hay un uso incorrecto de éstas cuando se les define como conceptos. Un ejemplo ilustrativo se tiene con las palabras o expresiones "capacidad de amar" y "habilidad". ¿Qué significan ser capaz y ser hábil en la P+? Asegura Seligman (2002), que ésta en el nivel individual se interesa en los rasgos personales positivos (p. 3), que incluyen a la capacidad para amar y la vocación, el valor, la habilidad interpersonal, la sensibilidad estética, la perseverancia... En principio, esta idea de la existencia de rasgos se sitúa en la línea de continuidad que ha distinguido históricamente a la psicología diferencial, que se ha

¹⁰ Llama la atención que la vida de las personas se resume en operaciones matemáticas primarias de sumas y restas. Nos parece un verdadero exceso, pues el autor de este trabajo habiendo sido formado y entrenado como psicólogo interconductual, no se ve a sí mismo con una calculadora de bolsillo por la calle realizando aquellas operaciones para concluir, por ejemplo, que María la vendedora de dulces en el mercado reportó el día de hoy catorce emociones negativas y once positivas, lo que significa que se encuentra en menos tres emociones negativas (por tanto, algo hay que hacer profesionalmente para modificar las primeras por las segundas). Un exceso que conlleva reducir a lo absurdo a la psicología y lo psicológico, no cabe la menor duda.

¹¹ Resaltados con negritas nuestros.



fundado en la premisa de que a las personas se les puede clasificar según sean sus características distintivas y sobresalientes, y según se les desglosen en dimensiones particulares (Roca, s/f).

Si el autor de este trabajo se ve al espejo día tras día y se pregunta, ¿eres capaz de amar a tu pareja?, no busca en un mundo interior la respuesta, como si buscara en lo más recóndito de su ser el alma perdida. Ser capaz no significa otra cosa que una persona puede hacer algo o cosas distintas respecto de alguien o algo en determinada circunstancia, en el sentido de que es *posible*. Ser hábil por su parte, supone que se es capaz, puesto que ser hábil se traduce en que se “puede” hacer algo. Por consiguiente, ser hábil comporta que se es capaz, por lo que no estamos tratando con dos palabras o expresiones que aluden a cosas distintas. Finalmente, se es hábil en un dominio o cuando se aplica una técnica: la habilidad para interactuar socialmente, para resolver un anagrama, para usar eficientemente el preservativo, para amar a la pareja... De ahí que, ser capaz y ser hábil no tienen nada que ver con rasgos, como estereotipos sociales que se utilizan con propósitos de clasificación.

Con base en lo hasta aquí expuesto, apelar al cambio de valencia negativa (-) por positiva (+), no es suficiente para que a una suerte de decálogo de “buenas” y “positivas” intenciones y unos no menos “mejores deseos”, se le confiera a la P+ *ipso facto* su estatuto como ciencia. Les asiste la razón a unos cuantos de sus defensores (véase Vázquez, Hervás y Ho, 2006), cuando haciendo alusión al modelo de las tres vías propuesto por Seligman (vida placentera, comprometida y significativa) aseguraban que dicha propuesta no se basaba en una teoría, ni en un modelo particular, sino en una simple idea sobre qué tipo de investigación habría que hacer y cómo proyectarla al futuro. No obstante, llama la atención que en la parte final de su artículo, cuando mencionaban los retos de la P+, extrañamente aquéllos pasaron por alto que no se puede *comprender* ni *explicar* aquello que no está sustentado en una teoría. Y si, según ellos mismos la P+ carece de teoría, ¿pues, entonces, qué es? ¿Deberíamos decir que acaso se reduce a una psicología pragmatista y utilitarista? Abordaremos este último asunto en el siguiente apartado, haciendo notar al lector algunos verdaderos excesos de “euforia positiva” en la que incurrían quienes se autonomban psicólogos positivos, además de demostrar que años atrás ya se había postulado en nuestra disciplina una propuesta metodológica y tecnológica en la que se colocaba el énfasis en los aspectos “positivos” en la conducta de las personas; nos referimos a la orientación constructiva de Israel Goldiamond (Goldiamond, 1974).

¹² Resultados con negritas nuestros.

LA P+ Y SUS APLICACIONES CLÍNICAS

Cuando Seligman y seguidores aseguran que la P+ es tanto una *ciencia* como una *práctica*, sobre el respecto habría que preguntarse lo siguiente: ¿qué significa la práctica de la P+? Es decir, ¿se refieren los diferentes autores a que de la equívocamente llamada P+ científica ha derivado una tecnología para el cambio conductual, en la forma de procedimientos normalizados? O antes bien, ¿se trata de una psicología pragmatista y utilitarista que, como sugiere Sugarman (2007), encuentra sus raíces en la ideología de la racionalidad científica norteamericana? Finalmente, ¿se reduce todo a un conocimiento práctico y artesanal, carente de validez científica?

Poniendo las cartas sobre la mesa, en la medida que se habla de psicología práctica, ésta tiene obligadamente que concebirse como psicología aplicada, en el sentido que *el conocimiento que se aplica se valida* en virtud de los efectos o resultados que producen en la conducta de las personas. Siguiendo a Ribes (2009b), su ejercicio y construcción en la práctica psicológica cobra sentido en los distintos ámbitos — salud, educación, convivencia social, etcétera—, que no es equivalente a decir que el conocimiento científico o analítico obtenido a través de la investigación básica se traslada sin más a esos ámbitos. Previamente hay que entender que el conocimiento aplicado requiere de *la síntesis de propiedades y circunstancias genéricas que configuran el criterio de efectividad relativo a un objeto o acontecimiento concretos* (Ribes, 2009a; p. 8), lo que significa que se requiere contar con categorías conceptuales tipo “puente” (Ibáñez, 2007) o “interfase” que permitan relacionar lo básico con lo aplicado, dentro de las que destacan las de personalidad, motivos y competencias (Piña, Fierros, García-Cadena e Ybarra, 2011; Piña, Ybarra, Alcalá y Samaniego, 2010).

La clave en los planteamientos de Ribes radica en que si el conocimiento psicológico deviene de tres fuentes: 1) El **lenguaje ordinario**;¹² 2) La **teoría e investigación científica** sobre los procesos, la evolución (desarrollo) y la individuación del comportamiento (personalidad), y 3) La **práctica social** respecto de la valoración, observación y modificación de la conducta, luego entonces su aplicación en los distintos ámbitos requiere de un proceso de traducción especial. En razón de esto, preguntamos ahora extensamente: ¿cómo desarrollar procedimientos sistematizados para la evaluación y el cambio conductual, de manera tal que se concrete un cuerpo tecnológico de conocimiento aplicable que sea congruente y coherente con las distintas teorías psicológicas y sus categorías conceptuales pertinentes: la de la conducta, del desarrollo y de la personalidad? Se trata de un esfuerzo que comporta, como condición necesaria y suficiente, la identificación y el



establecimiento de una relación clara y precisa entre los cuerpos teóricos y los procedimientos normalizados (Tabla 3).

Pero, si la llamada P+ carece justo de una teoría psicológica (científica) que la sustente, entonces se torna evidente que hay un incumplimiento de los presupuestos sugeridos por Ribes en el párrafo previo. En tal virtud, todo parece indicar que la P+ se ha conformado como una especie de psicoterapia pragmática y utilitarista; quizá un poco como una especie de psicotecnia (que se apoya en procedimientos que se centran en una metodología con alcances prácticos), e inclusive tiene algo de extensionismo de los procedimientos y categorías que han derivado del laboratorio. Por ello, cuando uno se pregunta cuál es la evidencia empírica de que se dispone para confirmar o refutar la hipótesis de que la P+ constituye una aproximación práctica diferente y debidamente sustentada —en comparación con otras propuestas establecidas en la psicología, casos de la terapia y modificaciones conductuales—, nos encontramos con que Seligman y los defensores de la P+ nos remiten invariablemente a dos trabajos: uno realizado por el propio autor en colaboración (Seligman et al., 2005) y otro a su réplica reciente (Mongrain y Anselmo-Mattews, 2012).

Una síntesis de ambos se puede leer en el trabajo de Pérez-Álvarez (2012), quien concluye que:

No parece haber nada específico ni en los mejores ejercicios de la psicología positiva, que lo que ya tiene de positivo hablar de cosas positivas y agradables. La mayor novedad de los ejercicios de la psicología positiva no parece ser otra que el envoltorio cientificista y el entusiasmo de la novedad de acuerdo con el marchamo científico que se trae la PsP. Lo que la psicoterapia positiva tiene de “positivo” que todo clínico pudiera apreciar es genérico, de presupuesto común a la psicoterapia (pp. 191-192).

Sugerir que las personas realicen ejercicios (conocidos como las tres cosas buenas), pidiéndoles que desarrollen la habilidad de “pensar” acerca de lo bueno de la vida y que hagan uso de sus “fortalezas” (honestidad, lealtad, perseverancia, creatividad, etcétera), no hace diferente a la psicoterapia positiva de otros enfoques de corte discursivo y narrativo, ni mucho menos la convierte por decreto en una propuesta tecnológica. Desarrollar una o diferentes habilidades, como *rutinas* o actos repetitivos (“piense” y “escriba” sobre aquello bueno que le ha pasado en su vida reciente), no es suficiente para asegurar que en la psicoterapia positiva se está haciendo uso de procedimientos y técnicas para facilitar el cambio conductual, de igual manera en que no lo es cuando, por ejemplo, un médico le pide al paciente que consuma sus medicamentos, que salga a caminar 15 minutos al día, que modifique la dieta, etcétera.

Esta forma de proceder en la psicoterapia positiva se enmarca en la tradición de todos aquellos enfoques terapéuticos que se agrupan en las conocidas como *terapias interactivas* o de

instigación. Las primeras se distinguen porque al basarse en entrevistas personales y en el papel de la conducta verbal del terapeuta, se espera que de manera casi automática esta conducta “facilitará” el cambio conductual; las segundas se distinguen porque ahora el terapeuta plantea una serie de tareas que el así llamado paciente debe poner en práctica en su vida cotidiana.

De ahí que nos preguntemos ahora, ¿qué procedimientos y técnicas para el cambio conductual constituyen los referentes sobre los que se justifica la intervención en la psicoterapia positiva? ¿La programación de consecuencias de reforzamiento, como por ejemplo, el entrenamiento en discriminación o el reforzamiento diferencial? ¿El reforzamiento social, material o el autorreforzamiento? ¿Los vinculados con la repetición o sustitución, casos de la sustitución conductual, la formación de hábitos o la generalización de conductas “blanco”? ¿Quizá los que tienen que ver con las metas y su planeación, donde destacan la planificación de acciones, la revisión de metas conductuales y el contrato conductual?

Éstos y otros “paquetes” más de procedimientos y técnicas para el cambio conductual (véase Michie, Richardson, Johnston, Abraham, Francis, Hardeman et al., 2013), ahí están y, como bien apuntan los autores, han demostrado en menor o mayor medida su eficacia. Dicho de otra manera, han demostrado ser socialmente válidos (Carr, Austin, Britton, Kellum y

TABLA 3
POSIBILIDADES PARA EL DESARROLLO DE PROCEDIMIENTOS NORMALIZADOS EN PSICOLOGÍA (CON BASE EN RIBES, 2009B)

Posibilidades	Tipos de procedimientos
Como psicotecnia	Los procedimientos se “desprenden” de una metodología con alcances prácticos (no hay teoría que la sustente). Un ejemplo ilustrativo se tiene con la psicometría.
Como extensión	Los procedimientos se “extrapolan” de los hallazgos de laboratorio o de el uso de metodologías <i>observacionales</i> (en escenarios naturales o controlados) o <i>computacionales</i> . Puede partirse de una teoría o un modelo teórico restringido al análisis de determinado fenómeno, aun cuando se adolece de un proceso de “traducción” fino de lo analítico a lo sintético. Ejemplos ilustrativos se tienen con buena parte de los contenidos de la terapia y modificación conductuales.
Como derivación tecnológica	1. Los procedimientos son consecuencia de la traducción del conocimiento analítico (científico), justificado teóricamente, en conocimiento sintético (tecnológico), reconociendo el paso del lenguaje ordinario al lenguaje técnico y su retorno (como lenguaje ordinario). 2. Los procedimientos existentes en el análisis de la conducta son necesariamente adaptados a la lógica teórica y conceptual que se propone, de la cual y con el apoyo en su correspondiente cuerpo metodológico se hace uso de aquéllos para el cambio conductual. Se incluyen, a guisa de ejemplo, el reforzamiento positivo, el reforzamiento diferencial de otras conductas, la generalización de respuestas “blanco”, el aprendizaje discriminativo, la retroalimentación, el monitoreo de la propia conducta, etcétera.



Bailey, 1999), en tanto la medición de los efectos producidos en beneficio de las personas se sustenta en una metodología rigurosa, la del análisis de la conducta. Algo que al día de hoy y por las razones aludidas a lo largo de este escrito, no ha sido posible concretar en la psicoterapia positiva.

No se trata, por supuesto, de una afirmación temeraria y sin fundamento. En efecto, ninguno de esos procedimientos o técnicas (u otros más que hemos omitido deliberadamente) son los que se han utilizado en la psicoterapia positiva en favor de la P+, sino algunas nuevas como el **saboreo**, el **agradecimiento** y la identificación y uso de las **fortalezas de carácter**¹³ (Park et al., 2013). Dicen los autores que el primero consiste en *tomar conciencia del placer e intentar deliberadamente que permanezca* (p. 17); en el segundo *se pide a los participantes anotar al final de cada día las cosas que salieron bien durante el día y por las cuales están agradecidas* (p. 17); en el tercero, *cuando los clientes han identificado sus principales fortalezas del carácter mediante cuestionarios en línea, se le anima a utilizarlos de nuevas formas en su vida cotidiana* (p. 17).

Preguntamos en series: ¿se saborea el placer como se saborea un buen *steak*, claro está, acompañado de un buen vino de la Rioja? ¿El agradecimiento y la gratitud, su frecuencia y cantidad, son como los propulsores en los cohetes que “energizan” a las personas a celebrar los aspectos positivos de la vida? ¿La identificación y uso de las fortalezas del carácter, clasificadas en virtudes —i.e., gratitud, esperanza, entusiasmo, curiosidad, y amor— constituyen indicadores, instigadores, auspiciadores o reguladores de lo que después se clasifica como fortalezas del carácter? Pues resulta particularmente intrigante el que aquéllos autores concluyen su alocución en defensa de la P+ y su extensión pragmática y utilitarista, la psicoterapia positiva, con lo siguiente; citaremos por su importancia en extenso:

En conclusión, **la evidencia en esta área todavía se está acumulando**.¹⁴ No obstante, se han llevado a cabo suficientes estudios de resultado para concluir que los enfoques de cambio basados en las fortalezas son más que prometedores. **No se conoce en la mayoría de los casos cómo estas terapias ampliadas funcionan** en comparación con los tratamientos tradicionales para los problemas clínicos **y cuáles son los mecanismos implicados en el cambio** (Park et al., 2013; p. 18).

Funcionan, ¿cómo?, ¿quién sabe? Además, ¿qué mecanismos están implicados?, ¿quién sabe? Poco que añadir, excepto que, como bien apunta Pérez-Álvarez (2012), ahí se tienen también el éxito del horóscopo y del libro *El secreto*. Y por qué no decirlo, también sugerimos otras muy interesantes opciones: al tarot, al budismo Zen y a los brujos de Catemaco (en el estado de Veracruz, en el golfo de México). Por ello, es de llamar la

atención que, en el caso del trabajo publicado por Vázquez (2013), no obstante los cuestionamientos debidamente justificados que diversos autores han hecho en contra de la P+ y la psicoterapia positiva en España (p.ej.: Cabanas y Sánchez, 2012; Fernández-Ríos y Comes, 2009; Pérez-Álvarez, 2012, 2013), aquél se dé a la tarea de descalificarlos bajo la argucia defensiva que la P+ es una ciencia y que la psicoterapia positiva funciona; sobre ésta señala que, citaremos en extenso:

Otro asunto que merece alguna reflexión es que muchas de las técnicas que se van incorporando y sometiendo a validación en ensayos clínicos para mejorar el bienestar de los participantes proceden de investigaciones básicas en Psicología. Esto no ha sido nada frecuente en las terapias psicológicas. Las técnicas psicoterapéuticas clásicas proceden en su mayoría del propio ámbito clínico. Sin embargo, la investigación sobre el agradecimiento, el perdón, o el *saboreo*, están inspiradas, o incluso transferidas directamente, desde la investigación experimental básica [...] (Vázquez, 2013; p. 103).

Lo interesante es que, si la P+ es a su saber y entender una ciencia, ésta debe proveer a la psicoterapia de los procedimientos y técnicas a ser utilizadas en los ámbitos en que cobra importancia la aplicabilidad del conocimiento psicológico, sí, y sólo sí, se dispone de las categorías conceptuales que, como decíamos páginas atrás, permitan vincular expresamente lo básico con lo aplicado. Pero, si la P+ no es una ciencia en tanto carece de un objeto de estudio propio y distintivo, a la vez que carece de las categorías conceptuales pertinentes para dar cuenta de los fenómenos psicológicos, por una cuestión de lógica elemental y que raya en el sentido común, está claro que no puede proveer de esos procedimientos y técnicas para el cambio conductual, en la forma de procedimientos normalizados: ergo, como tecnología de la conducta.

En tal virtud, es entendible por qué, para los autonombados psicólogos positivos y, en particular, para Park et al. (2013) y Vázquez (2013), la psicoterapia positiva y sus novedosas “técnicas” del *saboreo*, el *agradecimiento* y las fortalezas del carácter formen parte de una especie de catálogo para el cual, como este último refiere, hay varios pendientes que atender. Por ejemplo, qué dosis de intervención son mejores, qué combinación de ejercicios puede resultar más eficaz, cómo se pueden integrar las “técnicas” “positivas” con algunos de los esquemas de intervención existentes, principalmente. No obstante, *deliberadamente* pasa por alto que no puede existir una psicoterapia positiva de naturaleza tecnológica sin una psicología positiva científica. Es en razón de este principio elemental que asegurábamos que la P+ se ha conformado como una especie de psicoterapia pragmatista y utilitarista, como psicotec-

¹³ Resaltados con negritas nuestros.

¹⁴ Resaltados con negritas nuestros.



nia (que se apoya en procedimientos que se centran en una metodología con alcances prácticos) y como una extensión, por extrapolación, de los procedimientos derivados del laboratorio. Y ninguna, por supuesto, cumple con el criterio de ser tecnología (véanse Díaz-González, Landa, Rodríguez, Ribes y Sánchez, 1989; Ribes y López, 1985).

Pero, todavía más, hay algo que los psicólogos positivos han pasado por alto. Y es que exactamente 15 años atrás de que se postulara la P+ y que se empezara a hablar de la psicoterapia positiva, ya existía en la psicología aplicada, concretamente dentro del marco del análisis de la conducta, una propuesta que enfatizaba el cambio conductual a partir de prestar atención especial a los aspectos “positivos” en la vida de las personas; nos referimos a la orientación constructiva de Goldiamond (1974). El planteamiento del autor es que en el análisis de la conducta tradicionalmente se había optado por la adopción del modelo médico en una de sus orientaciones, la clínico-patológica. Por lo que toca a ésta, el foco de atención lo es siempre una persona, a quien se le diagnostica un problema, que básicamente se manifiesta en la forma de conductas anormales o inadaptadas que hay que *eliminar*, adoptándose así un proceder similar al que se adopta en la medicina: mientras que en la psicología clínica se eliminan esas conductas, en la medicina se elimina el agente causal de una enfermedad, o bien ésta mediante la cirugía (Ribes, 1982). En una dirección opuesta, las dos restantes orientaciones, la epidemiológica y la de rehabilitación (que conformarían lo que Goldiamond dio en llamar la orientación *constructiva*) se centran *no* en lo que hay que *eliminar*, sino en identificar las condiciones personales y del contexto que harán posible alcanzar determinada suficiencia en lo psicológico. Esto es, se procura, de manera prioritaria, el entrenamiento en las competencias conductuales necesarias y suficientes que permitan a las personas desempeñarse eficientemente en cualesquiera situaciones interactivas que así lo demanden; por tanto, y pensando en términos de salud, diríamos que en esta orientación constructiva se privilegia su cuidado y mantenimiento el mayor tiempo posible.

Como una propuesta alternativa a las aproximaciones clínicas en el análisis conductual en general y a las enmarcadas en la psicología clínica en particular, la orientación constructiva de Goldiamond constituye un ejemplo conspicuo de cómo, por qué y para qué, más que centrarse en la conducta (anormal, desadaptada o desajustada que hay que eliminar) de la persona en sí misma y en los eventos que los que se relaciona, se torna imperativo privilegiar un genuino análisis funcional, explorando y explotando sus potencialidades conductuales con

relación a otras personas en el ambiente físico-químico, ecológico y/o social.

No es necesario decir que, por supuesto, explorar y explotar las potencialidades conductuales presuponen privilegiar lo “positivo” en la vida de las personas, ni mucho menos decir que para tal fin se requiere de una psicología positiva creada *ex profeso*. Lo único que se requiere es, simple y sencillamente, trasladar el nivel de análisis de la conducta definida como problemática, anormal, desadaptada o desajustada —por tanto, clínica o negativa, en la lógica de los psicoterapeutas positivos— a la conducta en la forma de episodios que involucran por simple lógica a la persona, otras significativas, al ambiente en sus distintas modalidades y, por extensión, a su interacción. Este es justo el planteamiento que subyace a la orientación constructiva de Goldiamond (Ribes, 1982) y, de hecho, a los enfoques interconductuales (Kantor, 1987; Ruben, 1986), incluyendo unos desarrollos recientes que podemos encontrar con las conocidas como ciencia contextual de la conducta y la terapia de aceptación y compromiso (*i.e.*, Hayes, Barnes-Holmes y Wilson, 2012; Vilardaga, Hayes, Levin y Moto, 2009).

CONCLUSIONES

La psicología es una disciplina que al día de hoy constituye un proyecto de ciencia. Lo es en razón de la postulación de sus variados y distintos objetos de estudio, a los que se asocian toda clase de conceptos con los que se pretende representarlos; la pertinencia y utilidad de éstos en el seno de una teoría psicológica dependerá, en última instancia, si en principio se logra entender cuáles devienen del lenguaje ordinario, así como cuáles, cuándo y por qué pueden adoptar o no la forma de lenguaje técnico (p.ej.: Arrington, 1990; Deitz, 1990; Ribes, 1990, 2010; Roca, 2001). Dicho de otra forma, *no* cualquier palabra o expresión del lenguaje ordinario se puede tomar prestada para posteriormente definirla en su sentido técnico, como si *ipso facto* encontrara su equivalente como concepto para dar cuenta de un proceso, un estado o un resultado psicológicos.

Hemos visto hasta aquí que la mal llamada P+ ni cuenta con un objeto de estudio propio, ni mucho menos cuenta con un cuerpo teórico que se distinga por hacer uso de un lenguaje técnico apropiado, esto es, un conjunto de conceptos —debidamente articulados— que hagan posible identificar y reconocer que lo psicológico acaece de distintas maneras y en distintos niveles de complejidad.¹⁵ De ahí que sea entendible por qué en la P+ priva una confusión primaria, que consiste en identificar los términos del lenguaje ordinario y suponer que su

¹⁵ Atender y percibir, por ejemplo, son caracterizados por Kantor como precurrentes; asimismo, pensar, razonar, hablar, etcétera, como conductas complejas (Kantor, 1963, 1969). En la misma dirección, Ribes y López (1985) postulan en su teoría de la conducta cinco niveles funcionales de complejidad creciente, según se identifiquen y analicen los niveles de organización jerárquica de las interacciones organismo-ambiente.



re-traducción o re-definición los volverá por una suerte de decreto oficial en términos técnicos. Como consecuencia natural, resulta también entendible por qué da lo mismo hacer referencia a emociones que a afectos, por ejemplo, como si se trataran de una y la misma cosa; lo mismo podría afirmarse respecto de emociones y sentimientos, afectos y sentimientos, y así sucesivamente. Por tanto, toda confusión primaria propicia una siguiente confusión que, en el caso de la P+, se termina convirtiendo en una seguidilla de confusiones conceptuales, que no teóricas.

¿Y el método? Esto es, ¿se dispone de procedimientos y técnicas que, anclados en lo mejor de la tradición experimental de nuestra disciplina, hayan permitido falsar lo que se dice “teóricamente”? O sea, demostrar fehacientemente y fuera de toda duda que la “teoría” sobre lo positivo encuentra su correspondencia con un lenguaje de datos, susceptible de ser replicado de manera sistemática cuantas veces sea necesario. En esencia, puesto que no hay método experimental, a lo máximo que se aspira es, retomando los planteamientos expuestos años atrás por Cronbach (1957), a desarrollar una psicología *correlacional* que se justifica en la “confirmación empírica” de sus supuestos vía la clasificación de un conjunto de “fortalezas”, 24 en total, para las cuales se vienen diseñando instrumentos de medida, algunos en proceso de validación (Hervás, 2009) y otros tantos ya validados (*i.e.*, Duckworth et al., 2005; Linley, Maltby, Wood, Osborne y Hurling, 2009). Y algo que debería quedar claro para quienes se autodenominan psicólogos positivos declarados e inclusive entre sus fieles admiradores, es que la psicología correlacional no es equivalente a la psicología científica. Ésta presupone no sólo el que antes se ha postulado y definido un objeto material de estudio, sino que también se ha delimitado su objeto formal, esto es, qué se propone y cómo se le aborda experimentalmente.

Cuando una psicología, como la positiva, incumple abiertamente con lo antes dicho, no puede ni debe tomársele en serio. Si en el nombre de la ciencia y la práctica, porque lo dijo Seligman —o sea, por un principio de autoridad—, es que hemos de tirar por la borda los esfuerzos de quienes, desde su propia trinchera, han pugnado por una psicología científica, nos parece que es llevar a la psicología a una vulgarización que no merece la pena ni siquiera tenerla en cuenta. Nos parece, asimismo, que es tiempo de allanar el camino con planteamientos, o más bien, re-planteamientos en torno a la psicología que hoy tenemos a la mano, refinando nuestras teorías, sus categorías conceptuales y los métodos que son pertinentes para su estudio experimental.

No es necesario perder el tiempo “inventando” los que se presume son “nuevos” y “diferentes” objetos materiales de estudio, ni muchos menos perderlo asegurando que una y mil palabras provenientes del lenguaje ordinario poseen su estatuto como parte de lo psicológico, en la forma de lenguaje “técni-

co”. Bueno, tampoco se le puede perder inventando nuevas “técnicas”, como la del “saboreo”, arropados en la idea que el diseño de programas de intervención dirigidos a desarrollar los “valiosos” recursos de las personas, grupos y comunidades, traerá más temprano que tarde efectos positivos individuales, sociales y hasta de la colectividad mundial (véase Vera, 2006); no tenemos la menor duda que se trata de una suerte de exceso y de euforia positivas.

Finalmente, un asunto que bien nos podría ayudar a entender el éxito de la P+, que sin lugar a dudas lo tiene —aun cuando sostenemos aquí no por las razones y argumentos esgrimidos por sus promotores y seguidores—, se debe al hecho que aquélla se inscribe y responde a una concepción ideológica propia de la cultura y la psicología anglosajonas, la de los Estados Unidos de Norteamérica. Se trata de una concepción que se tiene de la *persona*, sus *limitaciones*, *capacidades* y su *responsabilidad* respecto de su hacer en sociedad (Ribes, 1990), que como bien apunta Pérez-Álvarez (2013) no representa sino al último florecimiento de la tradición religiosa en alianza con el capitalismo consumista tan propio y distintivo de aquel país.

Nos gustaría cerrar este apartado citando extensamente a Ribes (2009b), cuando a propósito de lo que podríamos decir es el futuro de la psicología, señala que:

En el caso de la psicología, por razones históricas especiales, se carece de un objeto de estudio consensuado, lo que quizá sea el origen, no sólo de la confusión de términos con conceptos (tal como ocurre en relación a las expresiones “mentales” del lenguaje ordinario), sino también de la invasión de niveles de conocimiento y del empleo desaseado de diversos tipos de lenguajes técnicos dentro de la propia disciplina y respecto de otras disciplinas. Espero que el itinerario de conocimiento aquí descrito estimule la reflexión crítica de los investigadores de y en la psicología y, en esa medida, contribuya a dar un primer paso en la demolición de la Torre de Babel que es nuestra disciplina (Ribes, 2009a; pp. 18-19).

REFERENCIAS

- Ardila, R. (2010). La unidad de la psicología. El paradigma de la síntesis experimental del comportamiento. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 2, 72-83.
- Arrington, R.L. (1990). La nueva filosofía del lenguaje y su relación con la teoría de la psicología y con la formación de conceptos. En E. Ribes y P. Harzem (Eds.), *Lenguaje y conducta* (pp. 299-342). México, DF: Trillas.
- Cabanas, E. y Sánchez, J.C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Colegio*, 33, 172-182.
- Carr, J.E., Austin, J.L., Britton, L.N., Kellum, K.K. y Bailey, J.S. (1999). An assessment of social validity trends in applied behavior analysis. *Behavior Interventions*, 14, 223-231.



- Cronbach, L.J. (1957). The two disciplines of scientific psychology. *American Psychologist*, 12, 671-684.
- Deitz, S.M. (1990). Criterios para desarrollar un lenguaje técnico del análisis de la conducta: contribuciones de la filosofía y la psicología. En E. Ribes y P. Harzem (Eds.), *Lenguaje y conducta* (pp. 343-382). México, DF: Trillas.
- Díaz-González, E., Landa, P., Rodríguez, M.L., Ribes, E. y Sánchez, S. (1989). Análisis funcional de las terapias conductuales: una clasificación tentativa. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 7, 241-254.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A. y Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review in Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Fernández-Ríos, L. (2008). Una revisión crítica de la psicología positiva: historia y concepto. *Revista Colombiana de Psicología*, 17, 161-176.
- Fernández-Ríos, L. y Comes, J.M. (2009). Una revisión crítica de la historia y situación actual de la psicología positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 7-13.
- Fernández-Ríos, L. y Novo, M. (2012). Positive psychology: *Zeitgeist* (or spirit of the times) or ignorance (or disinformation) of history? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12, 333-344.
- Fredrickson, B.L. (2003). The value of positive emotions. The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity*. New York: Crown.
- Gable, S.L. y Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
- García-Viniegras, C.R y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico y su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16, 586-592.
- Goldiamond, I. (1974). Toward a constructional approach to social problems: Ethical and constitutional issues raised by applied behavior analysis. *Behaviorism*, 2, 1-84.
- Hanson, N.R. (1985). *Patrones de descubrimiento. Observación y explicación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Hayes, S.C., Barnes-Holmes, D. y Wilson, K.G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1, 1-16.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 23-41.
- Ibáñez, C. (2007). Problemas de aplicación social del conocimiento disciplinario de la psicología interconductual. *Acta Comportamental*, 15, 81-92.
- Kantor, J.R. (1924/1926). *Principles of psychology*. Vols. 1 y 2. New York: Alfred Knopf.
- Kantor, J.R. (1963). *The scientific evolution of psychology*. Vol. 1. Chicago, IL: The Principia Press.
- Kantor, J.R. (1969). *The scientific evolution of psychology*. Vol. 2. Chicago, IL: The Principia Press.
- Kantor, J.R. (1987). What qualifies interbehavioral psychology as an approach to treatment. En D.H. Ruben y D.J. Delprato (Eds.), *New ideas in therapy. Introduction to an interdisciplinary approach* (pp. 3-8). Westport, CT: Greenwood Press.
- Kantor, J.R. y Smith, N.W. (1975). *The science of psychology: An interbehavioral survey*. Chicago, IL: The Principia Press.
- Lazarus, R. (2003). Does positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93-109.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. y Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Linley, P.A., Maltby, J., Wood, A.M., Osborne, G. y Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47, 878-884.
- Michie, S., Richardson, M., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J., Hardeman, W., et al. (2013). The behavior change techniques taxonomy (v1) of 93 hierarchically clustered techniques: Building an international consensus for the reporting of behavior change interventions. *Annals of Behavioral Medicine* (Published Online: 20 March 2013).
- Mongrain, M. y Anselmo-Mattews, T. (2012). Do positive psychology exercise work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68, 382-389.
- Park, N. y Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 422-428.
- Park, N., Peterson, C. y Sun, J. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31, 11-19.
- Pérez-Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: magia simpática. *Papeles del Colegio*, 33, 183-201.
- Pérez-Álvarez, M. (2013). La psicología positiva y sus amigos: en evidencia. *Papeles del Colegio*, 34, 208-226.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.
- Piña, J.A., Fierros, L.E., García-Cadena, C.H. e Ybarra, J.L. (2011). Psicología y salud (II). Tendiendo puentes entre la psicología básica y la aplicada: el rol del fenómeno de personalidad. *Pensamiento Psicológico*, 9, 203-212.
- Piña, J.A., Ybarra, J.L., Alcalá, I.G. y Samaniego, R.A. (2010). Psicología y salud [I]: la importancia de llamarse modelo y apellidarse teórico-conceptual. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 2, 21-29.
- Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud*, 17, 319-338.
- Real Academia de la Lengua Española (1985). *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española*. Barcelona: Océano.



- Ribes, E. (1982). Reflexiones sobre una caracterización profesional de las aplicaciones del análisis conductual. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 8, 87-96.
- Ribes, E. (1990). *Psicología general*. México, DF: Trillas.
- Ribes, E. (1995). Causalidad y contingencia. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 21 (Número Especial), 133-150.
- Ribes, E. (2000). Las psicologías y la definición de sus objetos de conocimiento. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 26, 367-383.
- Ribes, E. (2009a). La psicología como ciencia básica. ¿Cuál es su universo de investigación? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 1, 7-19.
- Ribes, E. (2009b). Reflexiones sobre la aplicación del conocimiento psicológico: ¿Qué aplicar o cómo aplicar? *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 35, 3-17.
- Ribes, E. (2010). Lenguaje ordinario y lenguaje técnico: Un proyecto de currículo universitario para la psicología. *Revista Mexicana de Psicología*, 27, 55-64.
- Ribes, E. y López, F. (1985). *Teoría de la conducta: un análisis de campo y paramétrico*. México, DF: Trillas.
- Roca, J. (s/f). *Psicología: una introducción teórica*. Barcelona: Linceu Psicològic. Disponible en <http://www.liceupsicologic.org> [Retirado el 10 de Julio de 2011].
- Roca, J. (2001). Sobre el concepto de "proceso" cognitivo. *Acta Comportamental*, 9 (Número Monográfico), 21-30.
- Roca, J. (2007). Conducta y conducta. *Acta Comportamental*, 17 (Número Monográfico), 33-43.
- Roca, J. (2013). Ciencias de la conducta: objeto material y objeto formal. *Conductual: Revista Internacional de Interconductismo y Análisis de la Conducta*, 1, 4-15.
- Ruben, D.H. (1986). The "interbehavioral" approach to treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 16, 62-71.
- Ryle, G. (1967). *El concepto de lo mental*. Buenos Aires: Paidós.
- Seligman, M.E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C.R. Snyder y S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford University Press.
- Seligman, M.E. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M.E. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E., Parks, A.C. y Steen, T.A. (2004). A balanced psychology and a full life. *The Royal Society*, 359, 1379-1391.
- Seligman, M., Rashid, T. y Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Seligman, M.E., Steen, T.A., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sugarman, J. (2007). Practical rationality and the questionable promise of the positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 47, 175-197.
- Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivas: una propuesta integradora. *Terapia Psicológica*, 31, 115-125.
- Tomasini, A. (2001). Algunas aclaraciones en torno al concepto de emoción. *Acta Comportamental*, 9 (Número Monográfico), 31-48.
- Turbayne, C.M. (1974). *El mito de la metáfora*. México, DF: Fondo de Cultura Económica.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Colegio*, 27, 1-2.
- Vázquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia empírica. *Papeles del Colegio*, 34, 91-115.
- Vázquez, C., Hervás, G. y Ho, S.M.Y. (2006). Intervención clínica basada en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14, 401-432.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J.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.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Colegio*, 27, 3-8.
- Vilardaga, R., Hayes, S.C., Levin, M.E. y Moto, T. (2009). Creating a strategy for progress: A contextual behavioral science approach. *The Behavior Analyst*, 32, 105-133.