

Psicología positiva y su relación con la promoción de la salud mental

Carlos Andrés Urrego Zuluaga¹

Manuela Cardona Franco²

Pedro Felipe Díaz Arenas³

Artículo de Revisión

Recibido: 4 octubre de 2022

Aceptado: 15 de noviembre de 2022

Fecha de Publicación: diciembre de 2022

Resumen

En este artículo se realiza un estado del arte sobre la psicología positiva y la promoción de la salud mental, a partir del análisis de 50 artículos relacionados con estos conceptos. Primero se realiza una descripción de los términos y luego se analizan, a la luz de la teoría, la importancia y los impactos que han tenido en cuanto a su aplicación y desarrollo en diferentes etapas de la vida humana. Los estudios evidencian que la psicología a lo largo de los años se ha centrado en trastornos, enfermedades y problemas mentales, más que en la salud mental, el bienestar, la felicidad y las emociones positivas de las personas, y que, la psicología positiva no solamente promueve la salud mental entendida como bienestar integral, sino que contribuye de una manera decisiva a prevenir patologías o enfermedades mentales.

Palabras clave: Psicología, bienestar social, felicidad, escuelas psicológicas, salud mental.

Abstract

This article presents a state of the art on positive psychology and the promotion of mental health, based on the analysis of 50 articles related to these concepts. First, a description of the terms is made and then, in light of the theory, the importance and impacts they have had in terms of their application and development in different stages of human life are analysed. Studies show that psychology over the years has focused on mental disorders, illnesses and problems, rather than mental health, well-being, happiness and positive emotions of people, and that positive psychology does not only promote mental health understood as comprehensive well-being, but also contributes decisively to preventing pathologies or mental illnesses.

Keywords: Psychology, social welfare, happiness, psychological schools, mental health.

Introducción

La psicología, entendida como ciencia que estudia los procesos mentales, las sensaciones, las percepciones y el comportamiento del ser humano y su relación con el medio ambiente físico y social que lo rodea, cuenta con diferentes paradigmas y enfoques de investigación e intervención. Históricamente ha sido una constante el abordaje del estudio de lo psicológico desde la enfermedad, desde la afección. En los últimos años del siglo XX, el Dr. Martín Seligman, de la Universidad de Pensilvania, con sus colaboradores, se plantearon la pre-

¹ Magíster en Estudios Políticos, Universidad de Manizales, Docente investigador; caurrego@umanizales.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6532-9235>

² Comunicadora Social – Periodista, Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano CINDE, Docente investigador; e-mail@e-mail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9914-6744>

³ Dr. En Ciencias de la Educación, Universidad del Quindío, Docente investigador; pfdiaz@uniquindio.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6862-7948>

gunta si la psicología podría enfocarse principalmente en el estudio de los factores que contribuyen a la salud mental, el bienestar y la felicidad de los seres humanos en vez de seguir orientando su interés prioritarios hacia la patología, el sufrimiento y el malestar. El primer tema a tratar en este artículo de revisión es la implicación de abandonar un abordaje desde la enfermedad y centrarse en las fortalezas, virtudes, emociones y experiencias positivas del ser humano, esto como apuesta de la psicología positiva, en la cual los rasgos positivos sirven como método de prevención ante enfermedades mentales e incluso físicas. Di Fabio y Kenny (2018) proponen “Desde una perspectiva de prevención primaria, la salud física y psicológica puede mejorarse mediante la identificación temprana y la promoción de recursos psicológicos clave que sustentan el bienestar a lo largo de la vida” (p. 1). Lo anterior recalca la importancia de realizar proyectos que ayuden a identificar posibles trastornos mentales. Esto se logra mediante prácticas psicológicas que elevan en las personas el bienestar subjetivo y colectivo que a su vez refuerzan en cada uno habilidades y capacidades que permiten asumir conciencia del papel que cumple cada uno en la sociedad. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la prevención en salud mental debe incluir la promoción y el desarrollo de las fortalezas del individuo para reducir la vulnerabilidad a sufrir trastornos mentales. Incluyen también “el alcance, la adopción, la implementación y el mantenimiento de las intervenciones” (Baños et al., 2017, s.p.). Cuando se habla de intervenciones, se hace referencia a las diferentes herramientas eficaces y sostenibles para promover la salud mental.

Con la implementación de la psicología positiva se busca no solo explorar la exaltación de lo positivo del ser humano antes que en lo negativo, sino también indagar que con su aplicación se intervenga la salud mental incluso antes de ser diagnosticadas con alguna patología mental. La promoción de la salud mental se entiende como un cúmulo de acciones que propenden exaltar las virtudes, capacidades y habilidades individuales como mecanismo para reenfocar los esfuerzos psicológicos en la importancia del ser humano como tal, el ser como fin en sí mismo. Para Veltro et al., (2020), definir con claridad objetivos, resolución de problemas y habilidades de comunicación, trae consigo “un impacto notable y positivo de las habilidades de aprendizaje” (p. 66). También fortalece la autoestima, la visión y concepción interpersonal, con el fin de que a través de esta promoción se pueda lograr un cambio en cuanto a cómo se perciben las personas.

Marco teórico

El término psicología positiva es un enfoque dentro del campo de la psicología. Fue propuesto en 1999 por Martin Seligman, psicólogo y escritor estadounidense, durante la conferencia donde se presentaba como presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association).

Seligman (citado por Alandete, 2012) define la psicología positiva como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología.

También se define como el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas que permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano (Sheldon y King, citados por Esguerra, 2006). Para otros autores “busca enfatizar el lado positivo de la vida, en busca del desarrollo de la excelencia humana y exaltar su dignidad. Desde esta perspectiva, podemos elegir convertirnos en seres grandiosos, extraordinarios y trascendentales o alguien insignificante”. (Domínguez, Ibarra, 2017, p. 672).

El objetivo de este enfoque es apostar por un nuevo campo de investigación, por una psicología dirigida al bienestar subjetivo y psicológico. Un campo que tenga “garantías científicas y aplicaciones directas en la prevención de trastornos mentales, incluso físicos, y en la intervención psicoterapéutica” (Alandete, 2012, p.16).

Seligman (2008) afirma lo siguiente:

La salud positiva describe un estado más allá de la mera ausencia de enfermedad y es definible y medible. Al extraer estudios longitudinales existentes, podemos probar la hipótesis de que la salud positiva predice una mayor longevidad (corrigiendo la calidad de vida), menores costos de salud, mejor salud mental en el envejecimiento y mejor pronóstico cuando la enfermedad ataca. Aquellos aspectos de la salud positiva que predicen específicamente estos resultados se convierten en objetivos para nuevas intervenciones y refinamientos del protocolo. (s.p.).

Según Salanova y Llorens (2016) existen dos elementos que marcan la identidad de la psicología positiva: el carácter interdisciplinar y el aplicado. Para el primero asegura que, dado que los temas centrales son el bienestar y la felicidad, las fortalezas del carácter, el optimismo, la resiliencia, entre otras, no son propias únicamente de la psicología. Mientras que para el apli-



cado “es interesante señalar que desde sus orígenes la Psicología Positiva se ha caracterizado por un marcado énfasis en sus aplicaciones prácticas”. (pp. 162-163). La relación entre psicología positiva y la salud mental es directamente proporcional. La primera tributa para lograr la segunda, la cual se define como “un estado de bienestar en el cual el individuo consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida (...) tener la capacidad para hacer contribuciones a la comunidad” (Muñoz et al., 2016, p.166), ya que el ser humano al tomar conciencia de su realidad personal y social, empieza a hacer procesos de afrontamiento a lo que dichas realidades puedan traer en términos negativos (tristezas, dolores, problemas, etc.). El saber afrontar estos “obstáculos” es una forma de cuidar la salud mental. En este sentido, la salud incluye el bienestar psicológico, físico, social y subjetivo. Para promover la salud mental es necesario crear entornos y condiciones de vida que motiven la salud mental, y que les permita a las personas acoger y conservar estilos de vida saludables. En las investigaciones de Matranga et al., (2020) se presenta una relación positiva entre un estilo de vida virtuoso y el bienestar psicológico, lo que sugiere que “la construcción, desarrollo y cultivo de habilidades individuales son un medio para lograr contrarrestar conductas de riesgo para la salud” (p. 1). El bienestar aborda dos dimensiones: objetivo y subjetivo. El primero es el que abarca las circunstancias objetivas de la vida (renta, educación, salud, diversión, transporte, entre otros), y el bienestar subjetivo es el que abarca experiencias como felicidad, satisfacción, estado de espíritu, afecto positivo. “El estudio del bienestar subjetivo tiene como objetivo central comprender la evaluación que las personas hacen de sus vidas, siendo también considerado por algunos autores una evaluación subjetiva de la calidad de vida” (Scorsolini-Comin y Dos Santos, 2010, p. 194). Esa evaluación de la calidad de vida tiene una relación directa con la salud mental y esta con la psicología positiva. Se considera también que la práctica de la gratitud desarrolla un buen hábito, pues enfoca la atención en lo bueno que ocurre en la vida, encontrando así lo positivo de las cosas, las situaciones y momentos. O, por el contrario, obtener de esta práctica un aprendizaje que enriquezca el crecimiento mental, emocional o espiritual (Domínguez, Ibarra, 2017). La psicología positiva no niega el sufrimiento humano, este enfoque entiende que la vida es de picos y valles: “Su premisa es más equilibrada: lo que es bueno de la vida es tan genuino como lo malo y por lo tanto merece igual atención por parte de los psicólogos” (Peterson y Park, citados por Park, Peterson y Sun, 2013). La psicología positiva, por lo tanto: “Exige prestar tanta atención a la fortaleza como a la debilidad, tanto interés a la construcción de las mejores cosas de

la vida como a la reparación de las peores” (Park, Peterson y Sun, 2013, p. 12). Como se menciona anteriormente, existe una relación entre psicología positiva y salud mental. La psicología positiva proyecta la necesidad de prevenir las enfermedades mentales a través del desarrollo del bienestar de cada persona como medio para mejorar su calidad de vida. La relación que existe entre ambas es que por medio de prácticas de la psicología positiva se contribuye a una buena salud mental y a una prevención y reducción de enfermedades mentales.

Esto deja claro que promover la salud mental es un factor importante en la vida, pues incluso los expertos han identificado la necesidad de desarrollar el potencial de salud mental que permita mantener y mejorar un funcionamiento eficaz en situaciones difíciles (Sokołowska et al., 2018).

Todo esto debido a que “el enfoque de la psicología positiva contribuye al manejo de enfermedades crónicas mediante la promoción de emociones, pensamientos y comportamientos positivos, el fomento de la autosuficiencia y el desarrollo de redes de apoyo social” (Economou et al., 2019, s.p.). Estos mismos autores manifiestan que la intervención de la psicología positiva se asocia con un aumento significativo del bienestar y la esperanza personal, lo que a su vez contribuye a la reducción de la ansiedad, depresión, dolores físicos, e incluso trastornos del sueño; complementan diciendo que la combinación de métodos de psicoeducación y psicología positiva constituye un enfoque dinámico para el manejo de enfermedades crónicas que puede conducir a una mejor salud.

Al respecto de la psicología positiva, bienestar, felicidad y emociones, Seligman y Csikszentmihaly (2000) exponen que:

el campo de la psicología positiva, a un nivel subjetivo, refiere a las experiencias subjetivas: bienestar, alegría y satisfacción (en el pasado); esperanza y optimismo (para el futuro); *fluir* y felicidad (en el presente). A un nivel individual refiere a los rasgos individuales positivos: capacidad de amar, vocación, perseverancia, perdón, originalidad, visión de futuro, espiritualidad, talento, sabiduría. A un nivel grupal, refiere a las virtudes cívicas y las instituciones: responsabilidad, altruismo, moderación, tolerancia, ética (p. 5).

María Luisa Martínez (2006), siguiendo esta orientación de Seligman, afirma que la psicología positiva tiene tres enfoques que se relacionan entre sí:

El estudio de las experiencias subjetivas positivas (felicidad, placer, satisfacción, bienestar), de

los rasgos de personalidad positivos (carácter, talentos, intereses, valores) y de las instituciones (familias, colegios, negocios, comunidades, sociedades) que posibilitan los rasgos positivos y dan lugar, por tanto, a experiencias subjetivas positivas (p. 248).

Otro aspecto que resalta la autora es el papel del tiempo (pasado, presente y futuro), según ella hay presencia de psicología positiva cuando el pasado se recuerda con satisfacción y alegría; cuando en el presente hay felicidad y se tiene la capacidad de “fluir” al ritmo de la vida y cuando se piensa en el futuro con esperanza y optimismo, lo que indica que con las percepciones, sentires y aspiraciones se puede evidenciar el nivel de desarrollo subjetivo de la psicología positiva. Y a eso se suma el ejercicio comunitario, que tiene que ver con la posibilidad que tienen las instituciones de cumplir las promesas de bienestar a sus ciudadanos. Desde este nuevo enfoque de la psicología, la inteligencia emocional es otro factor importante que cada persona debe desarrollar y cuidar, ya que esta abre paso a la inteligencia social, entendida como la comprensión, interacción y comunicación satisfactoria que tenga una persona con otra(s). Así lo aseguran algunos autores al expresar que “las emociones positivas y la felicidad potencializan la creatividad, promueven acciones autónomas y originales, amplían el autoconocimiento, ponen en funcionamiento la resiliencia y los estilos de vida saludables. Todo esto exalta el bienestar en las personas” (Alandete, 2012). Al reconocer emociones propias y ajenas se está contribuyendo a la construcción de inteligencia emocional. Estas contribuciones estiman el bienestar hedónico (afecto positivo, afecto negativo y satisfacción con la vida), y el bienestar eudaimónico (significado de la vida y florecimiento), lo que lleva a poder tener un control de los efectos de inteligencia fluida y rasgos de personalidad (Di Fabio y Kenny, 2016).

Metodología

Se analizaron artículos de revisión bajo los criterios de filtraje de descriptores, palabras clave, año y tipo de documento. Se utilizó el descriptor “positive psychology and mental health promotion” para asegurar que todos los artículos a analizar hicieran referencia específica a la psicología positiva y promoción de la salud mental. Otro método utilizado para garantizar un mejor filtraje fue agregarle a los descriptores usados (positive psychology and mental health promotion) palabras claves que condujeran a una búsqueda de artículos más precisa. Siendo así, los criterios de filtraje fueron los si-

guientes: 1) Descriptores utilizados: psicología positiva y promoción de la salud mental. Palabras clave adicionales: bienestar, felicidad, emociones positivas, salud mental. 2) Tipo de documento: Artículo de revisión.

Después de este proceso de selección, se analizaron los artículos elegidos por separado y luego en conjunto, para así relacionarlos e identificar sus impactos, dificultades y resultados.

Resultados

Los hallazgos e interpretaciones dejan claro que si se estimula y fortalece lo que hay en el interior de cada persona aumentan las posibilidades de mejorar la calidad de vida. Es decir, cuando se está bien por dentro (emociones, pensamientos), con mayor certeza la interacción con el mundo social será más estable y funcional. La conexión entre inteligencia emocional, satisfacción de la vida, y diversas emociones positivas se ha demostrado a través de varios estudios. Uno de estos, realizado por Azañedo et al., (2020), contribuyó a la confirmación de los mecanismos de influencia de la inteligencia social en la salud mental. Este estudio involucró a 1407 estudiantes universitarios y encontró que la inteligencia social se asoció significativamente con la satisfacción con la vida el afecto positivo y el afecto negativo... “Estos resultados podrían ser útiles para ampliar los modelos explicativos de la influencia de la inteligencia social en la salud mental y diseñar intervenciones basadas en esta fortaleza para la promoción del bienestar y la reducción de la angustia psicológica” (p. 1). Otro estudio realizado a 270 jóvenes universitarios, cuyas edades oscilan entre los 20 y 35 años y de los cuales el 56% fueron mujeres y el 44% hombres, arrojó como resultado que “los estudiantes con altos niveles de inteligencia emocional muestran mayor satisfacción vital y experimentan mayores emociones positivas” (Mikulic et al., 2012, p. 73). Elemento importante ya que según los datos internacionales, son los jóvenes quienes sufren en mayor medida de afecciones como depresión e ideación suicida.

En este mismo estudio se compilan investigaciones realizadas en población universitaria donde los resultados fueron similares. “Estudiantes con niveles elevados de inteligencia emocional mostraron mayor empatía, mejor calidad en sus relaciones sociales y mayor satisfacción vital” (Mikulic et al., 2012, p. 73). Dentro de la psicología positiva también se le da valor a la felicidad personal, pues aseguran que de esta emoción se desarrollan otras emociones y fortalezas que contribuyen al bienestar subjetivo: “La felicidad es solo uno de los muchos temas de interés para la psicología



positiva. Entre los temas que también se estudian se encuentran las fortalezas del carácter, como la gratitud y el optimismo, la resiliencia” (Park et al., 2013, p. 12). Otra definición que se le da a la felicidad es el dominio frecuente de experiencias emocionales positivas sobre las negativas de la persona (Scorsolini-Comin y Dos Santos, 2010). Un concepto clave dentro de la psicología positiva es la resiliencia, la cual “ha sido definida como la capacidad para superar y salir fortalecido de las adversidades. Esta capacidad es evolutiva y es influenciada por factores proyectivos, tanto personales como ambientales” (Omar et al., 2011, p. 269).

De otro lado, el optimismo no es una simple cognición; por el contrario, implica todo un proceso mucho más complejo que “solo la utilización de frases positivas o imágenes de victoria. Tiene su fundamento en cómo conceptualizamos las causas de los eventos y hechos que tienen lugar a nuestro alrededor” (Contreras y Esguerra, citados por Alpízar y Salas, 2010, p. 66).

El bienestar en la psicología se entiende como un conjunto de interpretaciones y actitudes personales donde se es consciente de las propias capacidades, en la cual hay capacidad de afrontar las dificultades normales de la vida. El modelo más aceptado sobre el bienestar psicológico es el modelo multidimensional de Carol Ryff, donde se incluyen diferentes dimensiones (subjetiva, social y psicológica) y conductas que conducen a las personas a funcionar de una forma positiva. (Alandete, 2012, p.18).

En este modelo se concibe al bienestar psicológico como un desarrollo personal y un compromiso con los desafíos existentes de la vida divididas en seis dimensiones:

- Autoaceptación: aceptación personal, mantener una actitud positiva hacia sí mismo, aceptar los diversos aspectos de la personalidad, incluyendo los negativos, y sentirse bien con el pasado.
- Relaciones positivas: relaciones interpersonales de calidad, apoyo y compañía.
- Autonomía: sentido de autodeterminación, tomar decisiones propias.
- Dominio del entorno: capacidad de gestionar con eficacia la vida personal y la cotidianidad.
- Crecimiento personal: crecimiento y desarrollo como persona haciendo uso de talentos, habilidades y destrezas.
- Propósito en la vida: que la vida tenga un propósito y un sentido (Alandete, 2012, p.18).

A través de la conexión interpersonal positiva, y poniendo en práctica las dimensiones mencionadas, se promueve la resiliencia y la felicidad, lo que a su vez promueve bienestar. Estas emociones positivas se asocian con la disminución de enfermedades mentales y a la mortalidad a causa de alguna patología mental, pues una mayor resiliencia psicológica se asocia con un mejor estilo de afrontamiento positivo. En una encuesta a 1743 estudiantes de pregrado, se utilizó un análisis de regresión multivariable para examinar las relaciones entre la resiliencia, las características de los estudiantes y los estilos de afrontamiento positivos. Los resultados arrojaron que “los programas de educación psicológica y promoción de la salud que apuntan al fortalecimiento de la resiliencia psicológica entre los estudiantes de pregrado pueden ayudar a fomentar estilos de afrontamiento positivos” (Wu et al., 2020, p.1). El cuidado personal y las emociones positivas son comportamientos que contribuyen no solamente a un progreso individual, sino a una mejora en las relaciones interpersonales. Esto ayuda a desarrollar la capacidad de superar y sobrellevar circunstancias o entornos de mayor estrés, ya sea a causa de la soledad, tristeza, finanzas, discriminación, entre otros factores (Fryburg, 2021).

La respuesta corporal a los factores estresantes puede causar o agravar enfermedades físicas como las cardiovasculares o enfermedades mentales incluidas la ansiedad y la depresión. Por esto, identificar formas eficaces que amortigüen este tipo de respuestas corporales o mentales, como promover la resiliencia y el bienestar personal, es de gran importancia en la psicología, pues a su vez aporta a la mejora de la salud en general (Fryburg, 2021). “Las investigaciones realizadas en relación a la felicidad, el bienestar subjetivo, la satisfacción con la vida y la calidad de vida se han llevado a cabo principalmente a través de estudios de tipo cualitativo, cuantitativo, mediciones biológicas, entre otras”. (Domínguez e Ibarra, 2017, p. 665). Estos datos, aunque iluminadores, no son suficiente para comprender completamente el contexto de la situación. Para Domínguez e Ibarra (2017) es necesario apuntarle a acercamientos “más cualitativos que cuantitativos. Seguramente la información obtenida por esta vía enriquecerá de manera importante lo que hasta hoy en día se sabe sobre el tema” (p. 665). Estos mismos investigadores desarrollaron un estudio en el que se plantearon 67 cuestiones en la que quienes participaron no explican las razones ni los motivos por los cuales las personas valoran, opinan o piensan lo que respondieron sobre la satisfacción de su vida. Los resultados que arrojó este estudio hecho en México a un grupo poblacional que se encuentra entre los 18 y 70 años, fueron los siguientes: “El 47.3% están satisfechos con su vida,

36.1% están moderadamente satisfechos, 11.8% están poco satisfechos y 4.8% están insatisfechos con su vida” (Domínguez e Ibarra, 2017, p. 667).

Como ya se ha mencionado anteriormente, los enfoques tradicionales de la psicología se han centrado especialmente en las enfermedades mentales más que en la salud mental. Sin embargo, el enfoque de la psicología positiva reafirma la importancia de centrarse también en la mejora de comportamientos y emociones positivas.

La salud mental altamente positiva, incluida la capacidad para hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y ser capaz de contribuir a la propia comunidad, se ha asociado con varios resultados de salud. Por tanto, el papel de la salud mental positiva se reconoce cada vez más en los programas y políticas nacionales (Bendtsen et al., 2020, p. 1).

Este estudio en específico se le realizó a 654 estudiantes con una media de edad de 25 años, el cual obtuvo como resultado la estimación de que las intervenciones en salud mental son superiores a la atención que se brinda habitualmente a los estudiantes universitarios y también se llegó a la conclusión de que dichas intervenciones actúan como efecto protector sobre los síntomas depresivos y de ansiedad. La psicología positiva parte de la premisa de que la bondad y las cualidades humanas son tan auténticas como la enfermedad, el trastorno y el sufrimiento (Park et al., 2013). Con la intervención de la psicología positiva han emergido ideas de implementar tratamientos que se concentran específicamente en promover el bienestar personal exaltando el potencial. Estos tratamientos “han surgido en respuesta a las llamadas de atención a los síntomas y el bienestar, o tal vez en conjunto con ellas. Nuestra revisión de los grandes y relevantes focos de investigación reveló que estos tratamientos demostraron una eficacia relativa” (Jankowski et al., 2020, s.p.).

Así las cosas, la promoción de la salud mental es la búsqueda de prácticas que promueven estilos de vidas sanos y hace parte de la estructura de la psicología positiva. La salud mental se asocia a la satisfacción vital, lo que es fuente de resiliencia, bienestar, felicidad, emociones y percepciones personales positivas. Todos estos factores previenen la depresión, la desesperanza, el estrés, entre otros. (Alandete, 2012, p.18).

De tal modo, la salud mental no se entiende como la ausencia de enfermedades mentales, sino como la presencia de algo positivo en la vida, y se debe abordar desde la perspectiva de la promoción de la salud, como lo comenta Muñoz et al (2016). Además, es necesario

también desarrollar en las personas habilidades y aptitudes que las hagan capaces de asimilar y entender la realidad, aunque sea difícil: “La relación entre la resiliencia y el estilo de afrontamiento es importante para desarrollar estrategias efectivas de promoción de la salud centradas en la intervención de la resiliencia” (Wu et al., 2020, p.1).

Una enfermedad mental puede afectar el aprendizaje, las interacciones sociales y la participación en diferentes entornos. También puede generar barreras personales y sociales para la búsqueda de ayuda, mecanismos de afrontamiento negativos y altas tasas de suicidio. Por esta razón, la psicología positiva insiste en la necesidad de crear programas que promuevan el bienestar subjetivo, la psicología positiva y la salud mental (Joshi et al., 2019). Para lograr esto es esencial vincular estos esfuerzos a la salud pública, un ejercicio que va de la mano de la política pública. En este punto se identifica que el trastorno de angustia es una de las afecciones de mayor incidencia en nuestra época: “Se define a la angustia como un trastorno físico caracterizado por una sensación de constricción” (Hardy et al., citado por Sarudiansky, 2013, p. 21.)

En el trastorno de angustia se incluye la ansiedad, depresión y efectos secundarios como problemas para dormir, fatiga y dolor de cabeza. A esto se le suma que, según Usher y Curran (2019), “los años universitarios son un período de mayor morbilidad y mortalidad, asociado con conductas de salud negativas y el correspondiente estado de salud mental deficiente entre los estudiantes” (s.p.). En general, se puede afirmar que los estudiantes universitarios tienen un riesgo elevado de desarrollar problemas de salud mental.

Acercas del trastorno de angustia, según el Manual DSM (2020), es frecuente con una prevalencia anual del 11% en adultos, que generalmente comienza a finales de la adolescencia o a inicios de la edad adulta, el cual consiste en la preocupación elevada por la posibilidad de sufrir más crisis de angustia. La prevalencia de este trastorno es del 2 al 3% de la población, en el cual las mujeres tienen un riesgo mayor (2 veces más alto) que los hombres .

Mboya et al. (2020) hablan de un estudio que se realizó en esta misma población (estudiantes universitarios), en el que se demostró que cuentan con los niveles más altos de angustia mental en comparación con la población en general, pues de “un total de 402 estudiantes de pregrado [que] participaron en este estudio, el 14% resultó positivo para angustia mental” (p. 1), de tal suerte que uno de cada diez estudiantes evaluados sufre de esta afección mental. Debido a esto, los mismos autores recomiendan “la creación de conciencia, el asesoramiento para ayudar a las personas con



problemas de salud mental, el establecimiento de centros de acogida para estudiantes para dichos servicios y la promoción de actividades sociales y recreativas” (Mboya et al., 2020. p. 1).

Asimismo, en otro estudio realizado por Bickerdike et al., 2019, que consistió en examinar las diferencias entre quienes se identifican con el género masculino y femenino, comparar sus comportamientos, estilo de vida para poder identificar predictores de salud mental positiva, se tuvo que “las mujeres reportaron una mayor angustia psicológica” (p. 1.). Información clave para la toma de decisiones en política pública de salud mental.

Las mujeres son la población en la que se presentan con mayor frecuencia factores que afectan la salud mental positiva. Esto podría deberse al papel que cumplen, ya que socialmente recae sobre ellas grandes responsabilidades y al intentar cumplirlas todas a cabalidad y con una excelencia sin tacha, se genera una presión que termina afectando la salud mental, el bienestar y las emociones positivas.

La salud mental resulta también determinante a la hora en la que el individuo desarrolla relaciones interpersonales, es por esto que cuando no se tiene una buena salud mental, las relaciones y las interacciones sociales se pueden ver afectadas, pues como dice Greco (2010): “El ser humano necesita del otro para sobrevivir; el hecho de convivir socialmente demanda de él la necesidad de establecer vínculos afectivos que le provean seguridad” (p. 95).

Según Akhtar y Barlow (2018) existe un creciente grupo de investigaciones que destaca el papel de la terapia del perdón en la mejora de diferentes aspectos de la salud psicológica en quienes experimentaron fuentes de daño o violencia contra ellos mismos. Los hallazgos muestran una evidencia sólida para sugerir que perdonar una variedad de ofensas interpersonales puede ser efectivo para promover diferentes dimensiones del bienestar mental, lo que convierte al perdón en un factor clave para el bienestar y la psicología positiva.

Lo anterior confirma la idea de Seligman (2006), quien expone que, con el fin de fomentar la satisfacción vital, la psicología positiva se enfoca en desarrollar tres aspectos del ser humano: satisfacción con el pasado, satisfacción con el presente y optimismo con el futuro. “Para lograr este objetivo se trabaja en sesiones grupales, donde se abordan las siguientes temáticas: las fortalezas, las emociones positivas, el perdón y olvido, la gratitud, las gratificaciones, el optimismo en el futuro, el disfrute de la vida” (citado por Cuadra, A., 2012, p. 646). Es necesario aquí sumar otro factor: la comunidad. Ambientes donde las personas se encuentren con otras y puedan interactuar, para así poder evaluar cómo se desempeñan en sociedad. Sharma et al. (2017)

confirman lo anterior diciendo que “los estudios revisados en entornos como el hogar, la escuela, el lugar de trabajo, las comunidades y las plataformas basadas en Internet, han indicado una base de evidencia creciente para estrategias efectivas de promoción de la salud mental” (p. 1). Al respecto de estrategias que se ejecutan a través de internet, Roig et al. (2020), realizaron intervenciones basadas en la web, cuyo centro fue la promoción de la salud mental y el fortalecimiento de la resiliencia. Este estudio consistió en investigar la viabilidad de un nuevo programa de resiliencia realizado en la web y basado en la psicología positiva.

Otro elemento que resulta satisfactorio en la promoción de la salud mental es la actividad física, pues a través de ella las personas pueden canalizar sus emociones. Iván Pico (citado por La Vanguardia, 2020), psicólogo certificado en psicología deportiva, afirma que “el deporte te permite, en muy poco tiempo, trabajar todos los componentes emocionales importantes” (s.p.). Malinowska-Cieślik et al., (2019) manifiestan igualmente que existe “la necesidad de incluir el desarrollo de competencias interpersonales, promoviendo la actividad física y apoyando el desempeño escolar, en los programas de promoción de la salud mental” (p. 1). Así también lo expresan Appelqvist-Schmidlechner et al. (2020): “El importante papel de la actividad física en el tiempo libre, particularmente en hombres con un bajo nivel de salud mental positiva” (p.1.).

La importancia de aplicar intervenciones comunitarias, actividades físicas, actividades de autorreconocimiento emocional, de fortalezas y virtudes, radica en que “favorecen el desarrollo de reacciones positivas en otras personas (por ejemplo, mediante el contagio emocional) y además aumenta el bienestar de las personas” (Llorens, 2013., Martínez, Salanova y Llorens, citados por Salanova y Llorens, 2016, p. 163). Dichas intervenciones implican cambios conductuales, emocionales y en los objetivos personales. La implementación de programas que promueven la salud mental son una constante, pero ¿cuáles son sus resultados? En un estudio cuyo objetivo fue investigar los efectos de un programa de promoción de la salud mental basado en la psicología positiva, realizado por Hyun et al. (2020), donde participaron 47 estudiantes de secundaria, y después de medir el bienestar psicológico, la depresión y la autoestima individual, se obtuvo que “fue eficaz para aumentar el bienestar psicológico en los adolescentes” (p. 154.), además sugieren incorporar en los planes de estudios programas mentales. Además, Irrázaval et al. (2016) aseguran que “el involucramiento de los miembros de la comunidad en el desarrollo y la entrega de servicios de salud mental tiene también el potencial de empoderarlos” (p. 45). Cabe resaltar que la participa-

ción comunitaria es fundamental para el cumplimiento de objetivos al implementar mecanismos para fomentar la psicología positiva y la promoción de la salud mental. “Sin participación comunitaria, no es correcto referirse a la promoción de salud” (Quintero et al., 2017, p. 105). Claro está que el implementar dichas estrategias es un desafío en países de ingresos medios y bajos, dado que pocos programas de formación “en las disciplinas relevantes en salud mental incluyen contenidos de promoción de la salud mental” (Irrázaval et al., 2016, p. 45). Para llevar a cabo intervenciones de psicología positiva y salud mental se implementan estrategias destinadas a mejorar y potencializar la satisfacción de las personas con su cotidianidad, realidad y ritmo de vida, al igual que fortalecer las redes de apoyo, tanto directas como mediadas por la tecnología, promueve una mejor calidad de vida. Todo esto teniendo en cuenta que los mecanismos para la búsqueda de la información de los beneficiarios son esenciales para poder cumplir con los requerimientos tanto técnicos como científicos de estas iniciativas. El uso de cuestionarios, grupos focales y demás recursos clave, aunque son herramientas comunes, tienen límites que, si no son tenidos en cuenta, pueden falsear los resultados.

La disponibilidad de un buen cuestionario para medir la salud mental positiva es útil no solo para promover la salud mental sino también para fortalecer los planes de estudio de los futuros profesionales...Es importante identificar y posteriormente potenciar los aspectos positivos de la salud mental (Roldán-Merino et al., 2017, s.p.).

El implementar diferentes métodos de promoción de la salud mental puede beneficiar “la comprensión de función cerebral óptima, maximizar el funcionamiento en personas con limitaciones cognitivas y mejorar la calidad de vida” (Randolph, 2018, s.p.). Con lo anterior se resalta la importancia de implementar múltiples mecanismos para promover la salud mental. Un tema multifactorial que se debe abordar de la misma manera.

Discusión

La psicología positiva ha adquirido importancia dentro del campo de la psicología debido al impacto que ha tenido su implementación en las personas tanto diagnosticadas con alguna patología mental, como sanas. Esto debido a que ayuda a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología (Seligman, citado por Alandete, 2012).

La implementación de programas destinados a promover la salud mental y hacer uso de la psicología positiva, descubrió que funciona para tratar tanto personas sanas como diagnosticadas, y de prevenir la enfermedad mental a través de la visibilización de las emociones positivas, el bienestar, los estilos de vida saludable y la propia percepción positiva de la vida. Por mucho tiempo ha existido una confusión en cuanto a malinterpretar el funcionamiento u objetivo de la psicología positiva debido a la idea de que si hay salud mental entonces no hay enfermedad, cuando esto es un error. “La ausencia de problemas de salud mental no implica necesariamente la presencia de un funcionamiento psicosocial saludable” (Goldfeld et al., 2017, s.p.). Un funcionamiento psicosocial saludable se obtiene de buenas prácticas que contribuyan al desarrollo de habilidades personales, a la autoaceptación y autorreconocimiento de virtudes, emociones, victorias y fracasos. Otro problema evidenciado es el desconocimiento que se tiene del tema, específicamente en personas jóvenes que están en etapa escolar o universitaria. Es por esto que una de las funciones que deberían cumplir las instituciones educativas es informar y educar, no solo temas relacionados con la carrera, sino relacionarlo con la salud mental y con herramientas de la psicología positiva. La promoción de la misma, vista con enfoques de salud mental positiva desde temprana edad, seguramente —otros estudios tendrán que probarlo— mitigará la afección mental más adelante y ayudará a gestionar los retos mentales en dicha etapa de la vida. “Desde la perspectiva de la salutogénesis, las escuelas tienen oportunidades para crear entornos de apoyo para la salud y el bienestar, pero existe la necesidad de más conocimiento sobre los determinantes positivos de la salud” (Warne et al., 2017, p. 1).

Conclusiones

Se puede evidenciar que la psicología positiva es un enfoque que desde su nacimiento ha mostrado ser el más idóneo para la promoción de la salud mental, pues los programas que tengan como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas a través de mecanismos que le den valor a las experiencias positivas, a los rasgos individuales positivos, al pasado y bienestar de cada persona, le apuestan a ésta. Este enfoque de la psicología está fundamentado en diversas investigaciones, las cuales han servido para darle fuerza y valor, pues con análisis y experimentaciones han demostrado la pertinencia de enfocarse y hacer énfasis en prevenir enfermedades mentales a través de acciones de la psicología positiva. La promoción de la salud mental y la



prevención de los trastornos son esenciales y deben ser campos de la investigación, la reflexión y la intervención antes que la intervención de los trastornos. Promover hábitos y comportamientos que enriquezcan el bienestar y la salud mental personal debe ser prioritario y no solo trabajar en remediar los trastornos de la salud mental de personas enfermas.

En Colombia ha existido tradicionalmente un modelo de atención centrado en la enfermedad, que en el caso de personas con problemas mentales se ha caracterizado por la búsqueda del diagnóstico, el tratamiento y la prevención de secuelas graves, siempre con la ayuda de los fármacos y la internación en unidades de salud mental (Zaraza et al., 2016, p. 2608).

Lo anterior demuestra una de las falencias que aún se experimentan en términos de salud mental: se busca darle solución a un problema ya existente, en lugar de prevenirlo mediante diferentes estrategias. Vale la pena resaltar que estas intervenciones se pueden realizar tanto en niños como en adultos mayores.

La psicología positiva no implica una búsqueda obsesiva y a toda costa de la felicidad del ser humano, ni pretende descubrir la fórmula mágica con la que alcanzar en un abrir y cerrar de ojos la buena vida, sino que es un estudio serio y científico de aquellas emociones positivas y fortalezas que el hombre posee con el fin de conocerlas, promoverlas y fortalecerlas. (Vera, 2006. p. 262).

La anterior frase resume una de las ideas principales de este artículo, pues de una forma clara define el rol que la psicología positiva. Con numerosos estudios, los autores han demostrado que exaltando los rasgos positivos se puede obtener un cambio constructivo que busque la reducción de tasas de enfermedades mentales e incluso las de mortalidad. Sin duda es necesario pasar al siguiente nivel de acciones que “permita pasar de intervenciones principalmente curativas a acciones orientadas a las potencialidades individuales y colectivas” (Carre et al., 2021. s.p.).

En este sentido, Hervás (2009) propone que aunque el enfoque de la psicología positiva es importante y puede tener resultados relevantes, no se puede olvidar que falta investigar más sobre cuáles son las mejores metodologías de trabajo y que:

Aunque en general las emociones y los rasgos positivos son adaptativos y tienen muchos efectos beneficiosos, puede que no sea así en todas

las situaciones o para todas las personas. Este es el caso por ejemplo de la autoestima excesivamente positiva, que tiene en general consecuencias negativas (p. 38).

Fondos: “Esta investigación recibió financiamiento interno, del proyecto de investigación TICs, Psicología Positiva y Promoción de la Salud mental en el escenario universitario, y hace parte del Programa Construyendo Futuro en Eje Cafetero de la Universidad de Manizales”

Conflictos de interés: Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Referencias

- Akhtar, S., Barlow, J. (2018). *Terapia del perdón para la promoción del bienestar mental: revisión sistemática y metaanálisis*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85035060355&doi=10.1177%-2f1524838016637079&origin=inward&txGid=-da4e02d541fd1ac69e0423e7f8935dfo>
- Alandete, J. G. (2012). *Psicología Positiva, Bienestar y Salud Mental*. Recuperado el 6 de abril de 2021 de <http://www.scielo.org.mx/pdf/enclav/v8n16/1870-879X-enclav-8-16-00013.pdf>
- Alpizar, H. y Salas, D. (2010). *El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva*. Recuperado el 20 de abril de 2021 de file:///C:/Users/Manuela/Downloads/1188-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1739-1-10-20120821.pdf
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, JP, Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M., Kyröläinen, H. (2020). *Relación entre los diferentes dominios de la actividad física y la salud mental positiva entre los hombres adultos jóvenes*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de file:///C:/Users/Manuela/Downloads/Relacin-entre-los-diferentes-dominios-de-la-actividad-fsica-y-la-salud-mental-positiva-entre-los-hombres-adultos-jvenes-Salud-Pblica-de-BMC.pdf
- Azañedo, CM, Sastre, S., Artola, T., Alvarado, JM, Jiménez-Blanco, A. (2020). *Inteligencia social y malestar psicológico: bienestar subjetivo y psicológico como mediadores*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de file:///C:/Users/Manuela/Downloads/Social-intelligence-and-psychological-distress-Subjective-and-psychologicalwellbeing-as-mediatorsInternational-Journal-of-Environmental-Research-and-Public-Health.pdf



- perado el 5 de abril de 2021 de <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=252.085078836253&doi=10.1037%2f2p0000285&partnerID=40&md5=b1f90bcd195a818f610b346ad78d014f>
- Joshi, S.V., Jassim, N., Mani, N. (2019). *La depresión juvenil en entornos escolares: evaluación, intervenciones y prevención*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85065176988&doi=10.1016%2fj.chc.2019.02.017&origin=inward&txGid=42214eee594c7a2fb04496cd3doad88>
- La Vanguardia (2020). El deporte, factor clave en la inteligencia emocional. Recuperado el 21 de junio de 2021 de <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20200323/474100776967/junior-report-fundacion-rafa-nadal-deporte-inteligencia-emocional-emociones.html>
- Malinowska-Cieślak, M., Mazur, J., Natęcz, H., Małkowska-Szkućnik, A. (2019). *Predictores sociales y conductuales de la actitud positiva de los adolescentes hacia la vida y hacia sí mismos*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85074925154&doi=10.3390%2fijerph16224404&partnerID=40&md5=8314c58b23710e6ee29f379e08fco8fa>
- Manual MSD. (2020). *Crisis de angustia y trastorno de angustia*. Recuperado el 21 de junio de 2021 de <https://www.msmanuals.com/es-co/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/crisis-de-angustia-y-trastorno-de-angustia>
- Martínez, M. L. (2006). *El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva*. Recuperado el 4 de mayo de 2021 de <https://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v17n3/v17n3a03.pdf>
- Matranga, D., Restivo, V., Maniscalco, L., Bono, F., Pizzo, G., Lanza, G., Gaglio, V., Mazzucco, W., Miceli, S. (2020). *Medicina del estilo de vida y bienestar psicológico hacia la promoción de la salud: un estudio transversal en estudiantes universitarios de Palermo (sur de Italia)*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <file:///C:/Users/Manuela/Downloads/Medicina-del-estilo-de-vida-y-bienestar-psicologico-hacia-la-promocin-de-la-salud-un-estudio-transversal-en-estudiantes-universitarios-de-Palermo-sur-de-ItaliaRevista-Internacional-de-Investigacin-Ambiental-y-Salu.pdf>
- Mboya, IB, John, B., Kibopile, ES, Mhando, L., George, J., Ngocho, JS. (2020). *Factores asociados con la angustia mental entre estudiantes de pregrado en el norte de Tanzania*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <file:///C:/Users/Manuela/Downloads/Factors-associated-with-mental-distress-among-undergraduate-students-in-northern-TanzaniaBMC-Psychiatry.pdf>
- Mikulic, Isabel Maria, Crespi, Melina, Caruso, Agostina, Elmasian, Mariana, García Labandal, Livia Beatriz, Radusky, Pablo David y Vitoli, Beatriz Noemí. (2012). *Estudio de la inteligencia emocional y su relación con la satisfacción vital y las emociones positivas en estudiantes de psicología*. Recuperado el 22 de septiembre de 2021 de <https://www.aacademica.org/000-072/975.pdf>
- Muñoz CO, Restrepo D, Cardona D. (2016). *Construcción del concepto de salud mental positiva*. Recuperado el 6 de abril de 2021 de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/28310/v39n3a4_166-173.pdf?sequence=1&jsAllowed=y y de <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84978137389&origin=inward&txGid=7127441e89e67a9697c84fbc2d013534>
- Omar, A. (2011). *Un modelo explicativo de resiliencia en jóvenes y adolescentes*. Recuperado el 4 de mayo de 2021 de <http://www.scielo.br/pdf/pe/v16n2/a10v16n2.pdf>
- Park N., Peterson, C., Sun, Jennifer K. (2013). *La psicología positiva: investigación y aplicaciones*. Recuperado el 20 de abril de 2021 de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v31n1/arto2.pdf>
- Quintero, E. J., Fe de la Mella, Quintero, S., Gómez, L. (2017). *La promoción de la salud y su vínculo con la prevención primaria*. Recuperado el 4 de mayo de 2021 de <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v21n2/mdc03217.pdf>
- Randolph, J.J., (2018). *Neuropsicología positiva: la ciencia y la práctica de promover la salud cognitiva*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85048323665&doi=10.1080%2f23279095.2018.1457465&partnerID=40&md5=0691af98e8be60a67ac157fb44b09fc2>
- Roig, AE, Mooney, O., Salamanca-Sanabria, A., Lee, CT, Farrell, S., Richards, D. (2020). *Evaluación de la eficacia y aceptabilidad de una intervención basada en la web para la resiliencia entre estudiantes universitarios: ensayo piloto controlado aleatorio*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <file:///C:/Users/Manuela/Downloads/Evaluacin-de-la-eficacia-y-aceptabilidad-de-una-intervencin-basada-en-la-web-para-la-resiliencia-entre-estudiantes-universitarios-ensayo-piloto-controlado-aleatorioInvestigacin-formativa-JMIR.pdf>
- Roldán-Merino, J., Lluch-Canut, MT, Casas, I., Sanromà-Ortíz, M., Ferré-Grau, C., Sequeira, C., Falcó-Pegueroles, A., Soares, D., Puig -Llobet,

- M. (2017). *Fiabilidad y validez del Cuestionario de Salud Mental Positiva en una muestra de estudiantes universitarios españoles*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85011663089&doi=10.1111%2fjpm.12358&partnerID=40&md5=277f06887aab11c96fdf24c3d5bfb46>
- Salanova Soria, Marisa & Llorens Gumbau, Susana. (2016). *Hacia una psicología positiva aplicada*. Recuperado el 20 de abril de 2021 de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77847916001.pdf>
- Sarudiansky, M. (2013). *Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos*. Recuperado el 25 de septiembre de 2021 de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133930525003.pdf>
- Scorsolini-Comin F, Santos M.A. (2010). *El estudio científico de la felicidad y la promoción de la salud: revisión integradora de la literatura*. Recuperado el 20 de abril de 2021 de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v18n3/es_25.pdf
- Seligman, M., & Csikszentmihaly, M. (2000). *Psicología positiva: una introducción*. Recuperado el 22 de septiembre de 2021 de <https://bit.ly/2ZdoGgC>
- Sharma, A., Sharma, SD, Sharma, M. (2017). *Promoción de la salud mental: una revisión narrativa de las tendencias emergentes*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85021659000&doi=10.1097%2fY-CO.000000000000347&origin=inward&txGid=b5099bc71918775a51f8foa149d351c3>
- Sokołowska, E., Kluczyńska, S., Zabłocka-Żytka, L., Wojda-Kornacka, J. (2018). *El programa "PsychoŻak": un ejemplo de uso de conceptos positivos de salud mental en la práctica*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85046899450&doi=10.12740%2fPP%2f76732&partnerID=40&md5=92e874c1d81bff5c2b5623de509384ff>
- Usher, W. y Curran, C. (2019). *Predecir el estado de salud mental de los estudiantes universitarios de Australia*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2s2.085064125393&doi=10.1093%2fheapro%2fdax091&partnerID=40&md5=0eb5b6091361a-08c3e3d1f4ofae38c52>
- Veltro, F., Latte, G., Ialenti, V., Bonanni, E., Padua, PD, Gigantesco, A. (2020). *Efectividad de la intervención psicoeducativa para promover la salud mental centrada en la inteligencia emocional en la escuela media*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <file:///C:/Users/Manuela/Downloads/Effectiveness-of-psychoeducational-intervention-to-promote-mental-health-focus-on-emotional-intelligence-in-middle-schoolAnnali-dellIstituto-Superiore-di-Sanita.pdf>
- Vera, B. (2006). *Acercarse a la Psicología Positiva a través de una bibliografía comentada*. Recuperado el 4 de mayo de 2021 de <https://scielo.isciii.es/pdf/clin-sa/v17n3/v17n3a04.pdf>
- Warne, M., Snyder, K., Gådin, KG. (2017). *Participación y apoyo: asociaciones con la salud positiva de los alumnos suecos*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <file:///C:/Users/Manuela/Downloads/Participation-and-support--associations-with-swedish-pupils-positive-healthInternational-Journal-of-Circumpolar-Health.pdf>
- Wu, Y.; Yu, W.; Wu, X.; Wan, H.; Wang, Y. y Lu, G. (2020). *Resiliencia psicológica y estilos de afrontamiento positivos entre estudiantes universitarios chinos: un estudio transversal*. Recuperado el 5 de abril de 2021 de <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85089300911&doi=10.1186%2fs40359-020-00444-y&partnerID=40&md5=7c268aaada4ce95ec85db52e04e3936>
- Zaraza, D., Hernández, D., M. (2016). *Hacia una atención comunitaria en salud mental para personas con esquizofrenia en Colombia*. Recuperado el 4 de mayo de 2021 de <http://www.scielo.br/pdf/csc/v21n8/1413-8123-csc-21-08-2607.pdf>

