

El capital psíquico.

Aportes de la Psicología Positiva

María Martina Casullo*

Resumen

El trabajo analiza brevemente las principales propuestas de la Psicología Positiva contemporánea, explica de manera especial la noción de Capital Psíquico. En este sentido se presenta una propuesta de categorización de los recursos cognitivos, afectivos y psicosociales que integran el mencionado capital.

Palabras clave: Psicología Positiva. Capital psíquico.

Abstract

The Psychological Capital: Main contributions from Positive Psychology.

The article presents a brief analysis of the central proposals of contemporary Positive Psychology. The notion of Psychological Capital is presented and a proposal for categorization of its principal components in terms of cognitive, affective and psychosocial processes is explained.

Key words: Positive Psychology. Psychological capital.

* Doctora en Psicología. Profesora titular UBA. Directora del Doctorado en Psicología en la Universidad de Palermo. Investigadora del CONICET. e-mail: macasullo@speedy.com.ar

Breve introducción al tema

Las propuestas de la Psicología Positiva ofrecen una oportunidad para reorientar y reconstruir ciertas concepciones o perspectivas psicológicas, especialmente las relacionadas con el quehacer en el campo clínico, vinculado con el logro de la salud y las adaptaciones a contextos sociales y culturales. (Maddux, 2002). Este paradigma propone superar una ideología hegemónica, rechazando:

La patologización de los comportamientos humanos en tanto se diferencian o distancian de un supuesto término medio considerado normal.

La consideración de los denominados trastornos o enfermedades psicopatológicas sólo en términos de su dimensión subjetiva y personal, desvinculados de los aspectos tanto biológicos como sociales y culturales que los constituyen (dimensión subjetiva).

La importancia otorgada a la comprensión y explicación de las debilidades y carencias personales (faltas o fallas) en detrimento de la consideración de las capacidades y posibilidades que todos los seres humanos poseen en algún grado o medida.

Los investigadores que trabajan en este campo consideran necesario abordar el estudio tanto de las dificultades como de las fortalezas que poseen el individuo y el contexto o hábitat en el que vive. Los espacios clínicos se han instituido con la finalidad de ayudar a la gente a comprender y resolver sus problemas físicos, mentales o emocionales; al centrarse en el análisis de lo patológico y disfuncional olvidan evaluar y tener presente las posibilidades con las que la persona y el contexto cuentan. La ciencia de la salud mental ha logrado generar tratamientos eficaces para gran parte de quienes padecen alguna patología severa pero sigue siendo ineficaz para lograr la prevención de la génesis de esas patologías. El profesor Martin Seligman, del Departamento de Psicología de la Universidad de Pennsylvania (EEUU) convoca desde hace unos años a docenas de científicos a encuentros anuales a fin de trabajar en cinco proyectos centrales (Seligman, Steen, Park y Petersen, 2005):

- 1) El estudio de la productividad y la salud en tanto funciones del comportamiento social y el proyecto de vida.
- 2) La elaboración de índices nacionales de bienestar psicológico y calidad de vida.
- 3) Las relaciones entre espiritualidad y envejecimiento sano.
- 4) El capital psíquico.
- 5) Diseñar sitios web en Internet en idiomas chino y español a fin de poder difundir en esas lenguas las investigaciones realizadas y en curso.

La noción de Capital Psíquico

Sobre la base de estudios pioneros llevados a cabo por Rogers (1951), Maslow (1954), Jahoda (1958), Erikson (1963), Vaillant (1971) Deci y Ryan (1985), Ryff y Singer

(1996) -entre muchos otros- los psicólogos identificados con el enfoque de la Psicología Positiva se interesan en comprender y analizar cómo y por qué, aún frente a situaciones de máximo estrés, los sujetos pueden desarrollar fortalezas, emociones positivas, proyectos de vida.

¿Qué factores, circunstancias y procesos intervienen para que la persona, a pesar de haber sufrido pérdidas, enfrentado conflictos, padecido enfermedades graves, considere que la vida merece ser vivida?

Se utiliza la noción de Capital Psíquico para hacer referencia a ese conjunto de factores y procesos que permiten aprender a protegerse y sobrevivir, a generar fortalezas personales. Se intenta suplementar y no reemplazar lo que se conoce científicamente sobre el sufrimiento psicológico, con el objetivo de poder lograr una comprensión más equilibrada de la experiencia humana, con sus altibajos, sus momentos de éxtasis y goce y aquéllos de dolor y desesperanza.

Durante el último lustro se han concretado numerosas actividades en el campo que se analiza en el presente trabajo. Snyder y Lopez publican en el año 2002 un texto de gran valor, el *Handbook of Positive Psychology*. Otras publicaciones de importancia son *A Psychology of Human Strengths* (Aspinwell y Staudinger, 2003), *Positive Psychology in Practice* (Linley y Joseph, 2004), *Resiliencia. Descubriendo las Propias Fortalezas* (Mellillo y Suarez Ojeda, 2001), *Resiliencia en la Escuela* (Henderson y Milstein, 2003), *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica* (Casullo, 2003), *Los estilos de apego* (Casullo y Fernández Liporace, 2005). Se destaca de manera especial la publicación del manual *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification* (Peterson y Seligman, 2004) que intenta ser una propuesta positiva frente al muy conocido y criticado manual de síntomas y trastornos de la Asociación Americana de psiquiatría, el DSM-IV. Los autores proponen el análisis de seis virtudes centrales: Sabiduría y Conocimiento, Coraje, Humanismo, Justicia, Templanza y Trascendencia. Asocian cada una de ellas con fortalezas de carácter específicas que, en su conjunto e interrelación, dan cuenta de lo que en el presente trabajo se denomina Capital Psíquico.

Investigaciones llevadas a cabo en campos no clínicos de la Psicología, como las psicologías Social, del Desarrollo, Cultural, Cross-Cultural, de la Personalidad, no han estado sesgadas por el impacto del modelo médico centrado en el estudio de la enfermedad y han abordado temas que enriquecen y complementan las propuestas actuales de la Psicología Positiva: cultura y emociones, los vínculos interpersonales, las relaciones románticas y los estilos de apego, la inteligencia emocional, la sabiduría en la tercera edad, la empatía, los comportamientos prosociales en niños y adolescentes, el desarrollo de los juicios morales, la autoestima, las pautas de crianza, la estructura de los valores humanos, las estrategias de afrontamiento, el bienestar psicológico.

Se presentan a continuación cinco categorías de factores o procesos que, desde una génesis psicosocial, se considera que estructuran y conforman el Capital Psíquico personal que se está analizando en este trabajo, en términos de capacidades, habilidades, actitudes y valores.

1.- Capacidades cognitivas para adquirir y usar formas de conocimiento

Creatividad

Curiosidad

Motivación para aprender

Sabiduría

La *creatividad* es la capacidad para generar comportamientos novedosos, sorprendidos, poco comunes, que a su vez faciliten la adaptación al contexto y el momento histórico que se vive. Supone habilidad para resolver problemas de manera original, poseer el denominado por Guilford (1967) pensamiento divergente. Muchos autores la han intentado explicar como esfuerzos narcisistas para reparar déficits tempranos en el desarrollo personal, principalmente aunque no exclusivamente, desde la mirada psicoanalítica. (Csikszentmihalyi, 1996). La creatividad es la resultante de un proceso integrado por tres componentes:

- a) el sujeto innovador, motivado para hacer algo diferente;
- b) un dominio específico relacionado con el mundo de los hechos concretos;
- c) la presencia de actores sociales que estimulan y orientan.

Los componentes creativos se sustentan en la curiosidad, los intereses, y el poder disfrutar con lo que se está haciendo, lo que permite un desarrollo continuo de la habilidad específica puesta en juego y aumenta la confianza en sí mismo.

La *curiosidad* supone interés por las novedades, por lo que es diferente, apertura hacia experiencias poco comunes; se trata fundamentalmente de la capacidad heurística. Una persona curiosa se interroga sobre nuevas formas de análisis, conjetura acerca de lo establecido como incuestionable y verdadero. Williams James, hacia fines del siglo XIX, identificaba dos tipos de curiosidad: a) la que se asocia con el placer emocional y la ansiedad que lleva a disfrutar de algo novedoso y b) la científica o conjetura metafísica generada cuando se detectan lagunas o espacios incompletos en el plano del conocimiento. Este enfoque relaciona la curiosidad con la angustia creadora y la necesidad de solucionar conflictos conceptuales. Otros pensadores la vinculan con el intento de superación de sentimientos de aburrimiento y monotonía. Los individuos pueden desarrollar formas lícitas o ilícitas de satisfacer su deseo curioso.

La *motivación para aprender* implica una actitud positiva hacia el conocimiento de las causas de diferentes tipos de sucesos o fenómenos, poder experimentar sentimientos positivos y gratificantes en el proceso de adquisición de nuevos aprendizajes. Se caracteriza como una predisposición a conectarse con contenidos específicos (música, poesía, computación científica). El concepto intenta describir las diversas formas en las que las personas obtienen nuevas informaciones, habilidades y destrezas. Su desarrollo y consolidación supone enfrentar desafíos, lograr apoyo social y afectivo para hacerlo y contar con oportunidades pedagógicas adecuadas en distintos campos disciplinarios. Tanto padres como docentes juegan un rol de suma importancia en su desarrollo.

La *sabiduría* está integrada por un conjunto de estrategias referidas a encontrar el sentido de la vida y lograr conocimientos acerca de las denominadas pragmáticas fundamentales: planificar, dirigir, comprender. Es una capacidad metaheurística que activa y organiza las pragmáticas antes mencionadas en la búsqueda de cierta moderación entre posiciones extremas. (Baltes y Staudinger, 2000). No sólo es una buena predectora del envejecimiento sano sino también una resultante del mismo. Estudios recientes con adolescentes tardíos y adultos jóvenes sugieren, sin embargo, que la sabiduría comienza a estructurarse en la adultez joven. La concepción freudiana que plantea la salud psíquica en términos de capacidad para amar y trabajar ha sido ampliamente confirmada: las personas con mejores experiencias en ambos temas logran niveles más altos de sabiduría. Hartman (2000) constata que el afrontamiento de mayor número de eventos estresantes en el curso del ciclo de vida facilita el logro de sabiduría.

2.- Capacidades emocionales para desarrollar proyectos, superando obstáculos

Honestidad
Autoestima
Persistencia
Resiliencia

La *honestidad o integridad* es un rasgo o característica de la personalidad para poder expresar - tanto en la vida pública como privada – aquello que se siente y piensa. Supone valorar más la identidad que la popularidad, rechazar las mentiras y falsedades, poder actuar en función de las ideas y creencias personales. (Casullo, 2000). Es un patrón de comportamientos que revela consistencia entre acciones y valores personales, implica animarse a expresar justificaciones públicas de las convicciones morales aunque no sean "políticamente correctas o populares" en una circunstancia histórica determinada, así como tener sensibilidad frente a las necesidades ajenas.

La *autoestima* es un estado emocional respecto al sí mismo (self) que remite al proceso de autoevaluación de virtudes y defectos personales; es la dimensión valorativa del autoconcepto. (Baumeister, 1998). Los estudios realizados sobre el tema sugieren tener en cuenta cuatro ideas: aceptación, evaluación, comparación y eficacia. Cuando las personas hablan de su autoestima están expresando, de alguna manera, la importancia del vínculo afectivo entre ellas y el contexto social, cuando la experimentan es porque han logrado la vivencia de esa relación. (Hewitt, 2002).

La *persistencia* implica la continuidad voluntaria de una acción dirigida al logro de determinadas metas, superando las dificultades, obstáculos o sentimientos de desaliento que surjan. (Kavanagh, 1987). Es una cualidad propia de la especie humana, estrechamente vinculada con los estilos de atribuciones causales que los sujetos realizan (internas o externas, globales o locales, estables o circunstanciales).

El estilo atributivo interno, estable y global da lugar a la denominada indefensión aprendida que dificulta el proponerse y lograr determinados objetivos vitales. Se

considera importante que los individuos sean capaces de reconocer cuándo tiene sentido intentar persistir y cuándo no, transformándose en un intento omnipotente y poco realista.

Se entiende por *resiliencia* a la capacidad para sobrevivir y superar dificultades a pesar de experimentar condiciones de pobreza, violencia, enfermedad o catástrofe, intentando lograr una adaptación positiva (Infante, 2001). El modelo de la resiliencia ofrece dos mensajes importantes: la adversidad no conduce por sí misma a la disfunción e incluso una reacción inicial disfuncional puede mejorar con el tiempo y originar factores protectores. (Henderson y Milstein, 2003).

3.- Habilidades cívicas para lograr mejor participación ciudadana

Liderazgo

Lealtad

Compromiso

Prudencia

El *liderazgo* supone una cualidad personal que remite a una constelación integrada de atributos cognitivos y psicosociales para orientar e influir en los comportamientos de otras personas. (Peterson y Seligman, 2004). Es un proceso eminentemente social que remite a la capacidad individual para buscar, alcanzar y mantener funciones de orientación y conducción de personas y grupos. Machiavello, en el siglo XVI, ha sido uno de los filósofos políticos que se ha ocupado del tema en su muy conocida obra *El Príncipe*, donde alude principalmente a la capacidad para lograr poder y crear y mantener el orden social. A lo largo de los años se han planteado modelos teóricos diversos que ponen ya sea en el líder o en la situación en la que actúa; para algunos autores el liderazgo se vincula con habilidades para responder con eficacia ante problemas sociales de distinto tipo, percibir las necesidades y metas de un colectivo social. En este sentido está relacionado con el concepto de inteligencia social. El líder brinda a sus seguidores una visión de cambio ligada a un futuro mejor. Cabe tener presente que la historia reciente revela la existencia de líderes altamente negativos (Hitler, Stalin, por ejemplo) quienes usaron el poder para eliminar y someter a otros.

La *lealtad* es tanto un sentimiento de identificación con una causa común a un nosotros como el proceso cognitivo de poder pensar en la obligación de defenderla y sostenerla. Implica sentido del deber, respeto hacia los intereses grupales, responsabilidad social y capacidad de afiliación. (Finkel, 2001). Supone que el sujeto decide participar o integrarse a un grupo o asociación porque defiende o sostiene ideales que él valora y considera que son metas deseables de ser logradas. Es lo opuesto a la obediencia o sumisión como resultado de miedos o amenazas. Supone haber asumido un sistema de valores considerado legítimo y socialmente posible, que se alcanza respetando obligaciones y derechos.

Se entiende por *compromiso* a la capacidad para realizar una tarea o ejercer un rol de manera sostenida a lo largo del tiempo. Requiere de las personas la posibilidad de

definirse en el plano de los intereses institucionales (familia, educación, trabajo, salud) en su condición de ciudadanos. (Uslaner, 2003).

La *prudencia* implica orientación cognitiva hacia el futuro personal, formas de razonamientos prácticos y autogestivos que ayudan al logro de metas en el mediano y largo plazo. Requiere un alto grado de conciencia de responsabilidad sobre las consecuencias de las propias acciones. (Haslam y Baron, 1994). Está vinculada con la denominada *inteligencia social* (Canton y Harlow, 1994) y se caracteriza por la capacidad para controlar los impulsos y la estructuración de un superyo fuerte que facilite poder tener presente que existen normas y principios que regulan los comportamientos de los seres humanos, en su condición de actores sociales.

4.- Capacidades para establecer vínculos interpersonales

Inteligencia emocional

Amor

Sentido del humor

Empatía y altruismo

Se entiende por *inteligencia emocional* a la capacidad para percibir, evaluar, expresar, comprender y autorregular nuestras emociones de forma adaptativa a fin de que faciliten los procesos cognitivos y el crecimiento personal (Salovey y Mayer, 1990). Las competencias emocionales son importantes para el alcance de buenas interacciones sociales dado que cumplen funciones comunicativas y promueven los acercamientos. La gente necesita poder procesar la información emocional así como emplear las emociones de manera inteligente para moverse en el contexto social. Existe evidencia empírica que constata que las competencias emocionales están asociadas con la adaptación social, influyen en las motivaciones y expectativas, aumentan la capacidad de auto-control, especialmente de los comportamientos impulsivos. Actualmente se interpreta la IE como un subtipo de la inteligencia social planteada ya por Thorndike en los años 20 del siglo XX; algunos autores la relacionan con las primeras concepciones de Binet. Gardner (1993) considera que la IE está integrada por dos formas de inteligencia: la intra y la interpersonal.

La validez predictiva de algunas medidas de la IE varía según los contextos en los que se actúa (académico, laboral, familiar) y parece estar poco asociada con las dimensiones o estilos de personalidad (Van Rooy y Viswesvaran, 2004).

El *amor* es una emoción compleja, que se sostiene fundamentalmente sobre las necesidades de pertenencia y apego, permite el acercamiento y el vínculo con determinadas personas, objetos y sucesos así como poder disfrutar de la intimidad y los contactos físicos y psíquicos. Existen diferentes tipos o estilos de amor: romántico, filial, religioso, familiar. (Brenlla, Brizzio y Carreras, 2004). La mayoría de los autores que investigan el tema lo caracterizan como un constructo multifacético con significados muy diversos, propósitos distintos y variadas formas de expresión y manifestación. Se

considera que el amor es la manifestación de muchos sistemas motivacionales (el sistema de los vínculos de apego, el sistema de las relaciones de cuidado y protección, el sistema de las atracciones sexuales). Así como la energía eléctrica es un concepto unitario con manifestaciones diversas (calor, luz, movimiento) el amar también se manifiesta de formas diversas. Rempel y Burris (2005) analizan el amor en términos de un estado motivacional cuyo propósito es preservar y lograr el bienestar del objeto valorado al que se ama. Porponen los siguientes tipos: el erótico, el de dependencia, el que promueve el crecimiento, el que se afirma en la amistad y el compañerismo, aquél que se sostiene en la admiración y el logro de aprobación, el altruista.

El constructo *sentido del humor* es multifacético, puede referirse tanto a las características de un estímulo (tiras cómicas, films) como al proceso mental que hace posible la risa, el ser capaz de hacer y admitir bromas. Para algunos autores es una estrategia de afrontamiento, un mecanismo de defensa sano. (Martin, 2001).

Empatía y altruismo: la empatía es una respuesta afectiva frente a las necesidades de otra persona, supone comprensión y aprehensión del estado afectivo ajeno. El altruismo alude a la motivación específica para ayudar y beneficiar a los demás. (Eisenberg y Fabes, 1990). Estudios recientes constatan que la empatía es un factor moderador en la conducta prosocial. Los individuos empáticos son menos agresivos por su sensibilidad emocional y por su habilidad para comprender el punto de vista de la otra persona. (Mestre, Samper García y Frías Navarro, 2002).

5.- Sistema de valores como metas que orientan los comportamientos

Sentido de justicia

Capacidad para perdonar

Gratitud

Espiritualidad

El *sentido de justicia* nos remite a la habilidad para respetar y hacer respetar las leyes y formular juicios morales. Supone capacidad empática, identificación con modelos morales, el compromiso con determinados principios y valores y las creencias personales sobre un mundo justo. Los valores son guías internalizadas que orientan las acciones. Se consideran pioneros los conceptos piagetianos sobre justicia retributiva, inmanente, distributiva, reciprocidad y autoridad. Las personas aluden a ellos para definir sus comportamientos como socialmente apreciados, justificar las demandas de otros y generar acciones deseables. Los valores incluyen tanto creencias como motivaciones que trascienden situaciones específicas, están presentes en los distintos comportamientos que se ponen en juego en contextos diferentes del vivir cotidiano. (Schwartz, 2005; Schulman, 2002).

La *capacidad de perdonar* requiere un proceso de cambio en las motivaciones interpersonales; dicho cambio reduce los comportamientos evitativos, la búsqueda de revancha y aumenta las actitudes de benevolencia, sin que ello implique dejar de pedir

justicia por un daño o injuria concretado o suponga necesariamente una reconciliación. Puede decirse que todas las definiciones psicológicas formuladas sobre el perdonar parecen centrarse en un factor común: cuando los sujetos perdonan, sus pensamientos, sentimientos y acciones hacia quien es objeto del perdón se transforman en más positivos. Perdonar implica un cambio interno y al mismo tiempo prosocial hacia una figura o situación percibida como transgresora, en el contexto de un vínculo interpersonal. Perdonar supone tanto una dimensión subjetiva intrapsíquica como otra interpersonal, por lo cual se sugiere pensar el perdón como un constructo *psicosocial*; ejercen enorme influencia en su definición y aceptación variables de tipo religioso, ideológico-políticas, culturales y socio-históricas. No todos los autores coinciden en considerar el perdonar como beneficioso. Para algunos, hace a los sujetos más vulnerables a la re-victimización en los vínculos interpersonales cuando ha habido experiencias de abuso y maltrato.

Para que aparezca la necesidad del perdón debe haber existido un hecho de transgresión. El vínculo del sujeto con el transgresor, la transgresión y sus secuelas puede llegar a transformarse de negativo a neutro o positivo. La fuente de la transgresión, el objeto del perdón, puede ser el propio sujeto, otras personas o una situación percibida como fuera del control personal (enfermedad terminal, el destino, una catástrofe, una violación a un derecho humano básico). (Casullo, 2005).

Se entiende por *gratitud* al sentimiento relacionado con ser capaces de admitir que se ha recibido una ayuda, un estímulo o un reconocimiento. Es un afecto moral, en la medida en la que la persona puede darse cuenta de que ha sido objeto de un comportamiento prosocial por parte de otro u otros. (Emmons, 2003). Supone que el individuo pueda aceptarse como miembro o integrante de un grupo y de una comunidad, los que le brindan los recursos para su subsistencia y hacia lo que se debe tener cierto reconocimiento. Fitzgerald (1998) señala tres componentes de la gratitud: 1) sentimientos de aprecio, 2) buenas disposiciones hacia aquellos que comparten lo que hacemos, 3) predisposición a actuar de buena fe. La gratitud ha sido bastante estudiada por la Filosofía Moral y la Teología; son pocas las investigaciones sobre el tema concretadas por la Psicología académica.

El término *espiritualidad* hace referencia a un conjunto de sentimientos y acciones que surgen en relación con concepciones sobre lo sagrado, no necesariamente dentro de una comunidad religiosa o culto. Supone la necesidad de búsqueda de lo trascendente. (Hill y cols, 2000). Los términos espiritualidad y religiosidad remiten al conjunto de creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión no física, con permanencia más allá de la muerte. Tales creencias suelen ser estables, persuasivas y brindan información sobre los tipos de atribuciones que las personas formulan, los significados que construyen así como las formas en las que establecen sus relaciones psicosociales. La espiritualidad es universal. Todas las culturas tienen concepciones y representaciones referidas a un poder final último, que se ubica más allá de lo material y se vincula con lo sagrado y la noción de Dios o Dioses. En muchos trabajos se verifica que los términos religiosidad y espiritualidad se presentan como sinónimos, sin embargo algunas personas hacen una diferenciación entre ambos. Lo religioso remite a la creencia

en la existencia en un poder divino superior y a la adhesión a una serie de rituales para alabarlo y reconocerlo (cultos). El término espiritual ha sido empleado para referirse a la existencia de una dimensión no terrenal que da sentido a la vida y ofrece principios éticos a respetar. Se puede pensar que las nociones de religiosidad y espiritualidad son conceptualmente diferentes pero funcionalmente idénticas. Se han publicado trabajos interesantes que constatan el papel que estas creencias juegan en el logro de una mejor calidad de vida, afrontar con seriedad problemas de salud, participar en acciones preventivas. (Pargament, 1997).

Comentarios generales y finales

Se ha presentado un análisis breve de una propuesta sobre los componentes del denominado Capital Psíquico, tema incluido en los aspectos teórico y metodológico del paradigma de la Psicología Positiva contemporánea. Se aporta una noción que, por analogía con las ya conocidas de capital económico y capital cultural, hace referencia a los recursos de tipo cognitivo, emocional y psicosocial con los que cuenta una persona y que deben ser tenidos en cuenta al momento de concretar acciones diagnósticas para planificar intervenciones de tipo clínico, educativo, laboral, político o social comunitario. (Linley y Joseph, 2004).

Es importante destacar que estamos frente a una perspectiva de abordaje de los comportamientos humanos que convoca a encuentros periódicos donde los investigadores y docentes universitarios debaten distintos tipos de propuestas. En el mes de octubre de 2004, 390 psicólogos de 23 países han asistido al Tercer Encuentro de Psicología Positiva celebrado en Washington D.C. (EEUU). Por otra parte, la Red Europea de Psicología Positiva auspició una conferencia en Italia, en el mes de julio de 2004, a la que asistieron más de 300 profesionales interesados en este enfoque. Actualmente, en forma conjunta con el profesor de la Universidad Complutense de Madrid Camilo Vazquez Valverde, se está estructurando la Red Iberoamericana con su correspondiente sitio web en idioma español.

Es de esperar que la breve reseña presentada en este artículo sirva para que profesionales y estudiantes interesados en el estudio de las relaciones entre Psicología y Salud descubran temas o problemas para analizar y profundizar. Así como un importante economista argentino ha invitado a Vivir con lo Nuestro, con las innumerables riquezas que poseemos como país, la Psicología convoca a ser capaces de buscar en cada ser humano sus fortalezas, el potencial psíquico con el que cuenta para que, a partir de ello, pueda construir un proyecto de vida posible, realista, con sentido común, dando importancia a las acciones preventivas, continuando así con las sugerencias que hiciera oportunamente a fines de los años setenta el psicólogo social Aron Antonovsky sobre una Psicología Salugénica (generadora de salud). Si bien interesa el estudio de capacidades y fortalezas individuales, en ningún momento deben dejar de considerarse las características del contexto social y cultural donde la persona reside, trabaja, tiene sus redes de apoyo y aquél en el que ha nacido y se ha socializado. En este sentido, un

recurso integra el capital psíquico individual en tanto y en cuanto ofrece a la persona la posibilidad de adaptarse, mediante los procesos de asimilación y acomodación, a los ámbitos de sus actividades cotidianas.

En muchos casos ese capital se devalúa porque son muchos los contextos (o culturas organizacionales) que estimulan poco su desarrollo o son indiferentes a ciertas posibilidades personales; están más interesados en la concreción de tareas mediocres y rutinarias -a modo de ejemplo- que en reconocer y promover a sujetos creativos, sabios, prudentes, con sentido del humor. Un caso muy especial es el que enfrentan personas migrantes (internos o externos) ya que el proceso de aculturación puede ser altamente estresante y difícil.

Referencias

Aspinwell, L.G., & Staudinger, U.M. (Eds), (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington DC: American Psychological Association.

Baltes, P.B., & Staudinger, U.M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.

Baumeister, R.F. (1998). The self. En D. Gilbert, S. Filke, & G. Lindzey (Eds). *The Handbook of Social Psychology*, (pp. 680-740). New York: Random House.

Brenlla, M.E., Brizzio, A. & Carreras, A. (2004). Actitudes hacia el amor y apego. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 4, 7-23.

Cantor, N., & Harlow, R. (1994). Social intelligence and personality: Flexible life-task pursuit. En J.R. Sternberg & P. Ruzgis (Eds), *Personality and intelligence*. (pp. 127-168) New York : Cambridge University Press.

Casullo, M.M. (2005). La capacidad de perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología*. PUCP. Lima. Perú. 40-58.

Casullo, M.M., & Fernandez Liporace, M. (2005). *Los estilos de apego. Teoría y medición*. Buenos Aires: JVC

Casullo, M.M. (comp), (2003). *El bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.

Casullo, M.M. (2000). *Las técnicas psicométricas y el diagnóstico psicopatológico*. Buenos Aires: Lugar.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

Eisenberg, N., & Fabes, R. (1990). Empathy: Conceptualization, assessment and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, 14, 131-149.

Emmons, R.A. (2003). Acts of gratitude in organizations, En K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R.E. Quinn (Eds), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp.81-93), San Francisco: Berrett- Kohler.

Erikson, E. (1963). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Paidós.

Finkel, N.J. (2000). But it is nor fair ! Commonsense notions of unfairness. *Psychology, Public Policy and Law*, 6, 898-952.

Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109, 119-153.

Gardner, H. (1993). *La estructura de la mente. La teoría de las múltiples inteligencias*, México: Fondo de Cultura Económica.

Guilford, J.P. (1967). *La naturaleza de la inteligencia*. Buenos Aires: Paidós.

Hartman, P.S. (2000). Women developing wisdom: Antecedents and correlates in a longitudinal sample. Tesis no publicada.

Haslam, N., & Baron, J. (1994). Intelligence, personality, and prudente. En R.J. Sternberg & P. Ruzgis (Eds), *Personality and intelligence* (pp. 32-58). New York: Cambridge University Press.

Henderson, N., & Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela*. Buenos Aires: Paidós.

Hewitt, J.P. (2002). The social construction of self-esteem. Capítulo 10 en C.R. Snyder y S. J. Lopez (eds). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Hill, P.C., Pargament, K.I., Hood, R.W., McCoulough, M.E., & Swyers, J.P. (2000). Conceptualizing religion and spirituality: Points of community, points of departure. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 30, 51-77.

Infante, P. (2001). La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura vigente. En A. Melillo & E.N. Suarez Ojeda (comp). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Capítulo 1. Buenos Aires: Paidós

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.

Kavanagh, D.J. (1987). Mood, persistence and success, *Australian Journal of Psychology*, 39, 307-318.

- Linley, P.A., & Joseph, S. (Eds). (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: Wiley.
- Maddux, J.E. (2002). Stopping the madness: Positive Psychology and the deconstruction of illness ideology and DSM. En C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds), Capítulo 2, *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Martin, R.A. (2001). Humor, laughter and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127, 504-519.
- Maslow, A.H. (1962). *Toward a Psychology of being*. Princeton: Van Nostrand.
- Mestre, M.V., Samper García, P. & Frías Navarro, M.D. (2002). Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: la empatía como factor modulador. *Psicothema*, 14, (2), 227-232.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of religion and coping. Theory, research, practice*. New York: The Guilford Press.
- Peterson, C, & Seligman, M.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington DC: American Psychological Association.
- Rempel, J.K., & Burris, C.T. (2005). Let me count the ways: An integrative theory of love and hate. *Personal Relationships*, 12, 297-313.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Seligman, M.E., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, (5), 410-421.
- Schulman, M. (2002). The passion to know: A developmental perspective. En C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds), *The Handbook of positive psychology*. Capítulo 23. New York: Oxford University Press.
- Schwartz, S. (2005). Robustness and fruitfulness of a theory of universals in individual human values. En A. Tamayo & J. Porto (Eds). *Valores e trabalho*. Brasilia. Universidad de Brasilia.
- Uslaner, E.M. (2002). *The moral foundation of trust*. Cambridge: Cambridge University Press.

Vaillant, G.E. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little Brown.

Van Rooy, D.L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 71-95.