



## LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL TRABAJO MÉDICO.

### POSITIVE PSYCHOLOGY IN MEDICAL WORK.

#### **Autores**

<sup>1</sup> Deborah Cabrera Rodríguez, <https://orcid.org/0009-0002-1156-0225>

<sup>2</sup> Lisbel Garzón Cutiño, <https://orcid.org/0000-0003-0991-6376>

<sup>2</sup> Maytee Olivera Vega, <https://orcid.org/0009-0007-2066-177X>

<sup>1</sup> Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, Facultad de Ciencias Médicas “Miguel Enríquez”. La Habana- Cuba.

<sup>2</sup> Hospital Docente Clínico Quirúrgico “Dr. Miguel Enríquez”. Servicio de Neurología. La Habana- Cuba.

#### **RESUMEN**

**Introducción:** La psicología positiva fue definida por Seligman 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.

**Objetivo:** Valorar la importancia del empleo de la psicología positiva por médicos y psicólogos.

**Métodos:** Se realizó una búsqueda bibliográfica de los trabajos publicados sobre la materia. Se utilizaron plataformas como Google Scholar, Pubmed, Biblioteca Virtual de Google, Dialnet.

**Resultados:** La psicología positiva se base en tres pilares: el estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos, el estudio de las instituciones positivas. Las emociones positivas revierten los efectos fisiológicos de las emociones negativas y amplifican los pensamientos y acciones de las personas, lo que las lleva a encontrar más y mejores soluciones y a sentirse mejor después de la crisis.

**Conclusiones:** La psicología positiva no pretende reemplazar a la psicología tradicional, sino complementarla mediante la ampliación de los temas de estudio legítimo con el objetivo de obtener una descripción completa y equilibrada de la condición humana. Todas esas características se contemplan como recursos personales que hacen florecer, prosperar al individuo y a las comunidades.

**Palabras clave:** psicología positiva, emociones positivas, optimismo, calidad de vida, bienestar.



## ABSTRACT

**Introduction:** Positive psychology was defined by Seligman as the scientific study of positive experiences, positive individual traits, institutions that facilitate their development, and programs that help improve the quality of life of individuals, while preventing or reducing the incidence of psychopathology.

**Objective:** To assess the importance of the use of positive psychology by physicians and psychologists.

**Methods:** A bibliographic search of published works on the subject was conducted. Platforms such as Google Scholar, Pubmed, Google Virtual Library, Dialnet were used.

**Results:** Positive psychology is based on three pillars: the study of positive emotions, the study of positive traits, and the study of positive institutions. Positive emotions reverse the physiological effects of negative emotions and expand people's thoughts and actions, leading them to find more and better solutions and to feel better after the crisis.

**Conclusions:** Positive psychology does not aim to replace traditional psychology, but to complement it by broadening the topics of legitimate study in order to obtain a complete and balanced description of the human condition. All these characteristics are seen as personal resources that make individuals and communities flourish and prosper; they are protective factors against stress and elements that facilitate recovery from life's inevitable problems. **Keywords:** positive psychology, positive emotions, optimism, quality of life, well-being. **Keywords:** positive psychology, positive emotions, optimism, quality of life, well-being.

## INTRODUCCIÓN

La psicología positiva es un enfoque psicológico que estudia, científicamente, cómo favorecer las fortalezas y virtudes del carácter del ser humano (optimismo, alegría, inspiración, motivación y sentimiento de humor) para poder desarrollar y potenciar una actitud positiva con el fin de vivir una vida plena, fluida y como prevención de patologías de la salud mental. <sup>(1)(2)(3)</sup>

El desarrollo de emociones positivas favorece la salud, el crecimiento personal y el bienestar. Una actitud positiva aumenta los recursos intelectuales, físicos y sociales de las personas, para que puedan responder de la mejor manera cuando se presentan situaciones inesperadas o difíciles. Se asume que una persona que tiene desarrollado una actitud positiva logra ser más resiliente y promueve a través de las emociones positivas la capacidad de afrontar, de forma autónoma y efectiva, situaciones que provocan estrés o cualquier daño. psicopatológico en personas con una actitud pesimista. <sup>(4)</sup>



La psicología positiva incluye también virtudes cívicas e institucionales que guían a los individuos a tomar responsabilidades sobre su comunidad y promueve características que mejoran la convivencia en grupo. <sup>(5)</sup>

## MÉTODOS

Se realizó una búsqueda bibliográfica de los trabajos publicados sobre la materia. Se utilizaron plataformas como Google Scholar, Pubmed, Biblioteca Virtual de Google, Dialnet. Dado que la mayoría de los estudios identificados hacen uso de este modelo, es evidente que existe un espacio significativo frente a su aplicación y beneficios en el trabajo médico.

## DISCUSIÓN

En los últimos años, se ha venido produciendo un cambio en la investigación en psicología, que evidencia una tendencia a abordar las variables positivas y preventivas en lugar de los aspectos negativos y patológicos que habitualmente se estudian. <sup>(6)</sup>

Hay varias razones por las que las emociones negativas han recibido mayor atención que las emociones positivas: las positivas son más difusas y menos numerosos que las negativas; para el estudio del funcionamiento emocional siempre se han tomado las emociones negativas como modelos; las emociones negativas están asociadas con el sufrimiento, y la psicopatología se ha centrado en los esfuerzos en buscar alivio y en el tratamiento más que en la prevención. La psicología positiva se ha centrado en descubrir las potencialidades humanas necesarias para superar las situaciones de crisis y para ayudar al crecimiento y madurez de la persona. <sup>(7)</sup>

En el bienestar psicológico se han distinguido seis componentes: la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito vital de tener objetivos y metas en la vida, mantener relaciones positivas, el dominio del entorno, y la autonomía.

Los psicólogos positivos no niegan los problemas que experimentan las personas. No ignoran lo negativo, como las tensiones y las adversidades, en su intento de comprender lo que significa vivir bien. De hecho, lo que supone un mayor reto en la vida puede establecer el escenario para lo que resulta más gratificante. <sup>(8)(9)</sup>

El desarrollo de las emociones positivas refuerza los anclajes emotivo- cognitivos que todos tenemos de forma natural y generando estrategia para la prevención, actuando como barrera contra los trastornos psicológicos y contribuyendo, de manera importante, con la capacidad de recuperación. <sup>(10)</sup>

Las emociones positivas revierten los efectos fisiológicos de las emociones negativas y amplifican los pensamientos y acciones de las personas, lo que las lleva a encontrar más y mejores soluciones y a sentirse mejor después de la crisis.



Se ha logrado aumentar notablemente la esperanza de vida de la población durante todos estos años, pero hay factores modificables del estilo de vida que efectos de forma importante a la calidad de vida a través de salud física y mental de los individuos y que tienen que ver con lograr o no un estado de bienestar global. <sup>(11)</sup>

Los psicólogos positivos y médicos, como parte de su trabajo con pacientes y la comunidad, concentran cada vez más su atención en el ámbito aplicado, incluyendo en el contexto terapéutico intervenciones deliberadamente dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas. La psicología positiva puede ser útil en la promoción, prevención e intervención dado que se aproxima al individuo teniendo en cuenta sus cualidades, así como sus dificultades. Esto permite utilizar las cualidades personales, sociales y culturales identificadas como una excelente manera de superar las dificultades. <sup>(12)(13)</sup>

Una tarea fundamental de cualquier tratamiento es identificar los recursos del paciente y fomentar su uso, no solo para resolver problemas, sino de forma más general con el objetivo de lograr una vida sana y próspera. Este enfoque equilibrado conllevará el establecimiento del rapport con el psicólogo y fomentará la confianza de sus clientes. <sup>(14)</sup>

Un estudio publicado por Michael A. West titulado The link entre la Gestión de empleados y mortalidad de pacientes en hospitales de agudos es revelador de los resultados de esta tendencia. En él, se muestra la evidencia científica de cómo los hospitales que desarrollaban unas políticas de psicología positiva en la gestión de personas sobre los empleados, enfocadas a generar un bienestar psicológico positivo, un afecto y compromiso con la tarea. <sup>(15)</sup>

Las personas felices son más sociables, y existen motivo para pensar que su felicidad se debe a un alto nivel de socialización satisfactoria. De acuerdo con un estudio realizado por Diener y Seligman, las personas que puntuaron alto en una escala de felicidad fueron más sociables y mantuvieron relaciones afectivas y sociales más estables, que las personas que puntuaron bajo en la misma escala. Así mismo obtuvieron mayores puntajes en la escala de extraversión y menores en la de neuroticismo, también, puntuaron más bajo en algunas escalas de psicopatología de acuerdo con el MMPI. Los resultados de este estudio sugieren que las personas más felices tienen un sistema emocional funcional que les permite reaccionar apropiadamente ante los eventos de la vida. <sup>(7)</sup>

Meyers y Nastasy <sup>(16)</sup>, sostienen que las intervenciones preventivas deben dirigirse hacia la modificación del ambiente para reducir el estrés, modificación del individuo para desarrollar competencias, a modificar de forma simultánea al individuo y su ambiente. <sup>(17)(18)</sup>



Los ambientes educativos en los cuales las recompensas son ofrecidas de manera contingente con el logro exitoso de metas realistas tiene más probabilidad de incrementar la motivación y disminuir los comportamientos problemáticos de los niños y jóvenes. <sup>(19)(20)</sup>

## CONCLUSIONES

La psicología positiva no pretende reemplazar a la psicología tradicional, sino complementarla mediante la ampliación de los temas de estudio legítimo con el objetivo de obtener una descripción completa y equilibrada de la condición humanas.

El objetivo último de la vida no es meramente sobrevivir ante la adversidad sino florecer y crecer. Todos merecemos una vida feliz, saludable y plena. Una buena vida es posible para todos, pero requiere las estrategias adecuadas y trabajar duro en ello. La investigación y las prácticas guiadas por la psicología positiva pueden contribuir de modo significativo a lograr este objetivo.

Es fundamental trabajar desde la salud mental todos los siguientes aspectos de la psicología positiva para prevenir la enfermedad mental.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Seligman M, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. American Psychologist. 2000.
2. Lianov L. The Role of Positive Psychology in Lifestyle Medicine. Am J Lifestyle Med. 2023; 18(5):666-670. <https://doi.org/10.1177/15598276231185000>.
3. Sánchez G. Psicología positiva en el trabajo: qué es y claves para ponerla en práctica. GBS Recursos Humanos. 2020. <https://gbsrecursoshumanos.com/psicologia-positiva-en-el-trabajo-que-es-y-claves-para-ponerla-en-practica>.
4. Webb C, Smith A, Orrell M, Jones KA. Positive psychology and attitudes to ageing in people aged 50 and over in the United Kingdom. Aging Ment Health. 2023; 27(6):1156-1162. <https://doi.org/10.1080/13607863.2022.2129587>.
5. Hernández SP, Aguilar MC, Peña MR. Aportes de la psicología positiva a la creación y soporte de organizaciones saludables: revisión de alcance. Estudios Gerenciales. 2022; 38(163):250-260. <https://doi.org/10.18046/j.estger.2022.163.4967>.

6. Rojas GA, Rodríguez I. Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud. *Rev Hum Med.* 2022; 22(3):704-728. [https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202022000300704&Ing=es](https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202022000300704&Ing=es).
7. Seligman M, Steen T, Park N, Peterson C. Positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist.* 2005.
8. Fredrickson B. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist.* 2001.
9. Diener E, Sandvik E, Pavot W. Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. 2001.
10. Holm-Hadulla RM. Creativity and positive psychology in psychotherapy. *Int rev Psychiatry.* 2020; 32(7-8):616-624. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1809355>.
11. González M, Piza N, Sánchez P. La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. *Conrado.* 2020. 16(72):109-115. [https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000100109&Ing=es&Ing=es](https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000100109&Ing=es&Ing=es).
12. Liu L, Wu H, Sun T. Editorial: Positive Psychology in Healthcare Professionals. *Front Psychol.* 2022; 13:883603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883603>.
13. Donaldson SI. Theory-driven positive psychological science. *Positive Psychological Science: Improving Everyday Life, Health, Work, Education, and Societies Across the Globe.* 2020. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203731833-1/theory-driven-positive-psychological-science-stewart-donaldson>.
14. Jamil A, Gutlapalli SD, Ali M, Oble MJP, Sonia SN, George S, Shahi SR, Ali Z, Abaza A, Mohammed L. Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023. *Cureus.* 2023; 15(6):e40650. <https://doi.org/10.7759/cureus.40650>.
15. Emmons R, McCullough M. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2003.
16. Meyers J, Nastasy BK. Primary prevention in school settings. En T. Gutkin & C. Reynolds (Eds.). *The handbook of school psychology* (3ª. ed.). (pp. 764-799). 1999. New York: Wiley.
17. Abascal L, Vela A, Sugden S, Kohlenberg S, Hirschberg A, Young A, Lane K, Merlo G. Incorporating Mental Health Into Lifestyle Medicine. *Am J Lifestyle Med.* 2022; 16(5):570-576. <https://doi.org/10.1177/15598276221084250>.



18. Cabacang S. Experiential Classroom Learning Activities: How Business Students Perceive, Train, and Use Them? *Journal of positive psychology and wellbeing*. 2022; 6(1). <https://www.journalppw.com/index.php/jppw/article/view/618>.
19. Mayer CH, Vanderheiden E. Contemporary positive psychology perspectives and future directions. *Int Rev Psychiatry*. 2020; 32(7-8):537-541. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1813091>.
20. Cramer H. The Potential of Positive Psychology in Advancing Whole Health. *J Integr Complement Med*. 2024; 30(5):411-412. <https://doi.org/10.1089/jicm.2024.0297>.