

## LA PSICOLOGÍA POSITIVA A LA LUZ DE LA ESPIRITUALIDAD: COMPATIBILIDAD, DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES

### POSITIVE PSYCHOLOGY IN THE LIGHT OF SPIRITUALITY: COMPATIBILITY, CHALLENGES AND OPPORTUNITIES

Diamela Nellys Valdés Carmona<sup>1</sup>, Leonardo David Oliva Despaigne<sup>2</sup>, Ángel Josué Amado Báez<sup>3</sup>, Iván Moya Reyes<sup>4</sup>, Yusvaldineis Moreno Sánchez<sup>5</sup>, Yamil Oses Calderón<sup>6</sup>

Recibido: 1 de septiembre de 2025; Revisado: 26 de octubre de 2025; Aceptado: 28 de noviembre de 2025

Para citar este artículo:

Valdés Carmona, D. N., Oliva Despaigne, L. D., Amado Báez, Á. J., Moya Reyes, I., Moreno Sánchez, Y. y Oses Calderón, Y. (2025).

La psicología positiva a la luz de la espiritualidad: compatibilidad, desafíos y oportunidades.

PsicoSophia, 7(1), 33–44. <https://doi.org/10.37354/rpsiso.2025.7.1.054>

## RESUMEN

Este artículo examina la integración de la psicología positiva dentro del marco de la psicología cristiana, evaluando similitudes y diferencias fundamentales desde una perspectiva espiritual. La psicología positiva, surgida a finales del siglo XX, se centra en promover el bienestar emocional y la felicidad a través del estudio de fortalezas humanas y emociones positivas. Aunque ha recibido críticas por su enfoque en la felicidad subjetiva, ha demostrado beneficios significativos en la salud mental y la calidad de vida. La espiritualidad, por otro lado, es vista desde una perspectiva teológica y psicológica, abarcando la búsqueda de lo divino y las experiencias trascendentales que dan sentido y propósito a la vida. La espiritualidad cristiana enfatiza la relación personal con Dios y el impacto transformador del perdón, la gratitud, el optimismo y la esperanza en la vida de los individuos. El artículo explora cómo la psicología positiva puede complementar los principios bíblicos al enfocarse en emociones positivas como el savoring del presente, el flow en las actividades significativas, el perdón y la gratitud por el pasado, y el optimismo y la esperanza para el futuro. Además, identifica áreas de convergencia y divergencia entre la psicología positiva y la espiritualidad cristiana, proponiendo una integración ética que respete los principios bíblicos mientras promueve el bienestar integral de los individuos.

**Palabras clave:** psicología positiva, espiritualidad cristiana

<sup>1</sup>Diamela Nellys Valdés Carmona, estudiante de la Maestría en Consejería Familiar, Universidad de Montemorelos, [dianor138@gmail.com](mailto:dianor138@gmail.com)

<sup>2</sup>Leonardo David Oliva Despaigne, estudiante de la Maestría en Consejería Familiar, Universidad de Montemorelos, [leonardo.od96@gmail.com](mailto:leonardo.od96@gmail.com)

<sup>3</sup>Ángel Josué Amado Báez, estudiante de la Maestría en Consejería Familiar, Universidad de Montemorelos, [angeljosueamadobaez@gmail.com](mailto:angeljosueamadobaez@gmail.com)

<sup>4</sup>Iván Moya Reyes, estudiante de la Maestría en Consejería Familiar, Universidad de Montemorelos, [iasdmoya@gmail.com](mailto:iasdmoya@gmail.com)

<sup>5</sup>Yusvaldineis Moreno Sánchez, estudiante de la Maestría en Consejería Familiar, Universidad de Montemorelos, [yuvimoreno07@gmail.com](mailto:yuvimoreno07@gmail.com)

<sup>6</sup>Yamil Oses Calderón, estudiante de la Maestría en Consejería Familiar, Universidad de Montemorelos, [yakecuba33@gmail.com](mailto:yakecuba33@gmail.com)

## ABSTRACT

*This article explores the integration of positive psychology within the framework of Christian psychology, assessing fundamental similarities and differences from a spiritual perspective. Positive psychology, emerged in the late 20th century, focuses on promoting emotional well-being and happiness through the study of human strengths and positive emotions. Despite criticism for its focus on subjective happiness, it has demonstrated significant benefits in mental health and quality of life. Spirituality, on the other hand, is viewed from both theological and psychological perspectives, encompassing the search for the divine and transcendent experiences that provide meaning and purpose in life. Christian spirituality emphasizes the personal relationship with God and the transformative impact of forgiveness, gratitude, optimism, and hope in individuals' lives. The article explores how positive psychology can complement biblical principles by focusing on positive emotions such as savoring the present, flow in meaningful activities, forgiveness, and gratitude for the past, and optimism and hope for the future. It identifies areas of convergence and divergence between positive psychology and Christian spirituality, proposing an ethical integration that respects biblical principles while promoting the comprehensive well-being of individuals.*

**Keywords:** positive psychology, christian spirituality

## Introducción

En el contexto de la Asociación Cristiana de Estudios Psicológicos a fines del siglo pasado, surgió un cuestionamiento crucial sobre la integración de la psicología y el cristianismo. Se argumentó que no existía una psicología cristiana claramente definida que se distinga de la psicología no cristiana. Esto se debió, en parte, a la falta de teorías o métodos de investigación exclusivamente cristianos en ese entonces (citado en Bobgan, M. y Bobgan, D., 2009). Esta condición, aún manifiesta en la actualidad, subraya la necesidad de evaluar y contrastar la psicología clásica, arraigada en una epistemología no cristiana, a la luz de principios bíblicos.

En las últimas décadas, la psicología positiva ha emergido como un enfoque que busca no solo tratar trastornos y enfermedades mentales, sino también promover el bienestar y la felicidad. Aunque ha recibido críticas y elogios dentro de la comunidad académica, la psicología positiva se ha consolidado como un campo importante que estudia las fortalezas y virtudes humanas. Dado que muchos de sus principios coinciden con valores promovidos por el cristianismo, como la gratitud, la esperanza y la compasión, es pertinente explorar cómo la psicología positiva puede ser integrada en un marco cristiano sin comprometer los principios bíblicos.

Este artículo se propone explorar la psicología positiva desde una perspectiva espiritual, examinando sus fundamentos y encontrando similitudes y diferencias con los principios cristianos. Este análisis ayudará a determinar si la psicología positiva puede integrarse de manera coherente y ética en el marco más amplio de la psicología cristiana.

## Marco Teórico

### Psicología positiva

Desde la Segunda Guerra Mundial, la psicología se ha centrado principalmente en tratar trastornos y enfermedades mentales, ignorando en gran medida los aspectos positivos del funcionamiento humano (Park et al., 2013). Sin embargo, la psicología positiva fue fundada en 1998 por Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi y Raymond Fowler como un movimiento científico que busca investigar y promover los factores que contribuyen al bienestar y la felicidad de individuos y comunidades (Andrade, 2022).

La psicología positiva reconoce que el tratamiento de trastornos no garantiza un bienestar psicológico completo, pero no busca reemplazar a la psicología tradicional. Más bien, busca comprender estos aspectos negativos desde una perspectiva más amplia del bienestar. Entre sus objetivos se encuentran identificar y comprender las fortalezas y virtudes humanas, estudiar las emociones positivas y cómo afectan el bienestar, desarrollar intervenciones y programas que promuevan el bienestar y la felicidad, y prevenir la aparición de problemas de salud mental (Contreras y Esguerra, 2006). Explora temas como la resiliencia, el optimismo y el sentido del humor a lo largo de la vida humana.

Investiga emociones positivas, rasgos de personalidad positivos y las instituciones que fomentan su desarrollo (González Arratia López Fuentes y Valdez Medina, 2014). Seligman propone que la felicidad es un proceso que se construye en el individuo a través de la adquisición de virtudes universales que se manifiestan en fortalezas personales. Su estudio encontró la presencia de veinticuatro fortalezas, agrupadas en seis virtudes: sabiduría y conocimiento (creatividad, curiosidad, mente abierta, pasión por aprender y perspectiva); coraje (valentía, persistencia, integridad, vitalidad); humanidad (amor, generosidad, inteligencia social); justicia (civismo, justicia, liderazgo); templanza (perdón y compasión, humildad y modestia, prudencia, autocontrol) y trascendencia (apreciación de la belleza y la excelencia, gratitud, esperanza, humor, espiritualidad) (Campo Moraga, 2020).

Además de las virtudes y fortalezas del carácter, los estudios de Seligman hallaron varios factores que contribuyen en gran medida al bienestar. Estos fueron sintetizados en cinco elementos, nominados como PERMA: positividad, relaciones interpersonales, involucramiento, sentido de vida y metas alcanzadas (Tarragona, 2013).

La psicología positiva ha sido objeto de críticas y defensas desde su aparición. Ha sido cuestionada por una simplista distinción entre emociones positivas y negativas y la falacia de prometer felicidad ilimitada. Sus defensores alegan un equilibrio en esto ya que, aunque algunas emociones desagradables podrían beneficiar al individuo, esto tiene un límite. Además, reconocen que la abundancia de emociones positivas no siempre traerá beneficios placenteros. Ante las acusaciones de ser producto del capitalismo al inspirar mercados de autoayuda, esta responde con su papel de revalorizar y aplicar conceptos antiguos, despertando el interés académico en temas subestimados como la gratitud y el perdón. Las investigaciones le apoyan con varios metaanálisis que demuestran cómo el optimismo y el bienestar emocional son buenos para la salud mental y física (Vázquez, 2013).

En los últimos veinte años, se han llevado a cabo numerosos estudios para evaluar el impacto de programas fundamentados en la psicología positiva en el bienestar de las personas. Una revisión bibliográfica evaluó la implementación de programas de mindfulness, inteligencia emocional, educación emocional y valores en el rendimiento académico y la conducta de los estudiantes, mostrando resultados positivos. Se subrayó la necesidad de estudios adicionales para medir estos efectos a largo plazo (Gutiérrez Luján, 2021). Otro estudio destacó los beneficios potenciales de la psicología positiva para adultos mayores, sugiriendo que, a diferencia de la psicología clínica enfocada en lo físico y las enfermedades, la psicología positiva puede promover un envejecimiento exitoso (González Valarezo et al., 2020). En el ámbito educativo, una investigación cuasi experimental implementó un programa basado en psicología positiva, encontrando cambios estadísticamente significativos en el bienestar psicológico según los resultados del post test. Además, se identificó una correlación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las fortalezas del carácter (García-Álvarez et al., 2020).

La psicología positiva se considera un importante catalizador de transformaciones sociales y un pilar para intervenciones más efectivas en el desarrollo comunitario y en situaciones extremas como la pobreza y los conflictos bélicos (Vázquez, 2013). Los tratamientos actuales pueden complementarse con intervenciones positivas, lo que aumenta su eficacia y reduce el número de recaídas. En el ámbito clínico, la psicología positiva se centra en las fortalezas y virtudes humanas, ayudando a combatir los trastornos psicológicos y mejorando la recuperación. En la educación, se enfoca en las cualidades positivas de individuos y grupos en entornos pedagógicos (Contreras y Esguerra, 2006). Además, la psicología positiva, en conjunto con la psicología de la salud, tiene el potencial de mejorar la salud mental al mismo tiempo que previene síntomas, riesgos y factores psicosociales (Álvarez y Rendón, 2020).

### Espiritualidad

La espiritualidad ha sido examinada a través de dos enfoques distintos: teológico y psicológico. La perspectiva teológica ha dado lugar a dos conceptos principales: teología espiritual y espiritualidad. La teología espiritual tiene sus raíces en la revelación divina de Dios y está estrechamente vinculada a las creencias y prácticas religiosas. En cambio, la espiritualidad se extiende a la vida cotidiana de los individuos que se dedican conscientemente a lo que perciben como absoluto. Desde la psicología, la espiritualidad se ve como una búsqueda de lo divino, donde lo sagrado se refiere a conexiones con un poder superior, experiencias trascendentes en la vida diaria, llamado, vocación, satisfacción u otros aspectos que dan significado a la vida. Además, puede ser vista como parte de todas las prácticas que conducen hacia la autocomprensión y la plenitud, enriqueciendo el sentido, propósito e integración personal, sean estas prácticas religiosas o no (Herrera y Marchant, 2018).

Diversas propuestas para comprender la espiritualidad desde perspectivas no creyentes se han desarrollado en las últimas décadas del siglo XX y comienzos del XXI. Benavent Vallés (2003) la relaciona con vitalidad, sentido y bienestar. Hadot (2006) la ve como un ejercicio espiritual filosófico. Comte-Sponville (2006) destaca la apertura al infinito del ser humano. Corbí (2007) se centra en cultivar la

dimensión absoluta de la realidad. Remolina Vargas (2017) la entiende como la subjetividad que construye el significado de la vida. Foucault (1987) la define como la búsqueda de la verdad y la autotransformación (citado en Escobar Mejía et al., 2022). Según una revisión, existen escalas para evaluar la espiritualidad, pero a pesar de su alta confiabilidad, todavía tienen un sesgo importante: cada persona tiene percepciones diferentes de su espiritualidad y la forma en que alguien la perciba o la exprese puede ser muy diferente (Alcocer Sosa et al., 2020).

Ante esta dicotomía de pensamiento entre el concepto teológico y el psicológico, es necesario salvaguardar las creencias y prácticas cristianas sobre la espiritualidad para que no se aparten de los principios bíblicos. La espiritualidad cristiana se refiere explícitamente a la experiencia que la comunidad tiene de la persona de Cristo, que el apóstol Pablo llama "la vida según el Espíritu" (Reina Valera, 1960, Romanos. 8:2-17). En este sentido, puede ser definida como un estilo de vida guiado por el espíritu de Cristo (Bueno-Castellanos et al., 2020). La Universidad de Andrews (2011) publicó una Declaración sobre espiritualidad bíblica, definiéndose como el proceso de restauración divina y sanación de la relación quebrada entre el Dios Trino y la humanidad. Es la respuesta del corazón y la mente del hombre arrepentido ante el corazón y la mente del Dios amoroso (Reina Valera, 1960, 1 Corintios. 2:12-13; Romanos. 8:14). Esta conceptualización será adoptada en el resto del artículo al referirse a la espiritualidad.

Existen varios estudios que muestran que la espiritualidad desempeña un papel crucial en el afrontamiento de diversas enfermedades y tratamientos. Entre estos se encuentran el cáncer terminal, la hemodiálisis, la paraplejia, los cuidados paliativos, las cirugías, la anorexia nerviosa, la depresión y las enfermedades pulmonares, entre otros. Estas investigaciones, que incluyen principalmente a adultos con problemas de salud física, demuestran que la espiritualidad y la religión ayudan a los adultos a sobrellevar mejor los tratamientos, lo que aumenta las posibilidades de mejora (Moyano-Díaz y Saldías-Ortega, 2023).

Otros estudios indican que la espiritualidad es esencial para lograr la salud y el bienestar de las personas. Su desarrollo permite a las personas alcanzar sus objetivos de vida con un pleno sentido de existencia. Sin embargo, aquellas que no desarrollan su espiritualidad, o lo hacen de forma incompleta, pueden enfrentar mayores dificultades para alcanzar la satisfacción (Alcocer Sosa et al., 2020).

### **Relación entre psicología positiva y espiritualidad**

Desde finales del siglo XIX, cuando las organizaciones religiosas comenzaron a proporcionar asistencia y cuidado a personas enfermas a través de los primeros hospitales de salud mental, la relación entre psicología y espiritualidad ha evolucionado notablemente. Estas organizaciones han desempeñado un papel crucial en la salud pública, ofreciendo una amplia gama de servicios de apoyo en diversos países. Paralelamente, los profesionales de la salud mental han mostrado una mayor disposición a integrar la religión y la espiritualidad en sus prácticas. En 1998, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció oficialmente la espiritualidad como un componente fundamental de la calidad de vida. La Asociación Americana de Psicología (APA) respalda esta integración mediante la creación de la División

36 y la publicación del *Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality*, además de mantener revistas especializadas en el tema. Además, guías y consideraciones sobre la importancia de la espiritualidad en la práctica clínica han sido publicadas por la World Psychiatric Association y la Association for Spiritual, Ethical, and Religious Values in Counseling (Pagán-Torres, 2022).

En el campo de la psicología positiva, existe una línea de investigación enfocada en las fortalezas y virtudes que fomentan el desarrollo humano, donde se incluye el área de la espiritualidad. Peterson y Seligman clasificaron estas virtudes en seis categorías principales con 24 fortalezas individuales. La fortaleza de la espiritualidad, entendida como la creencia y compromiso con aspectos trascendentales de la vida —ya sea divinos, sagrados, ideales o universales—, se sitúa dentro de la virtud de la trascendencia (Martínez Martí, 2006). Esta fortaleza proporciona un sentido de propósito que moldea y consuela la conducta humana, y se considera fundamental para el desarrollo del carácter. Investigaciones respaldan una correlación positiva entre la espiritualidad y diversos aspectos como la felicidad, el propósito de vida, el bienestar físico y psicológico, la resiliencia ante enfermedades, la capacidad de perdonar, así como la manifestación de la bondad y la compasión (Rodríguez López y Rodríguez Caballero, 2024).

La evolución de la relación entre psicología y espiritualidad y la integración de la espiritualidad en el marco de la psicología positiva destacan la sinergia entre ambos campos. Esta interrelación demuestra cómo las fortalezas espirituales, especialmente la espiritualidad, contribuyen al bienestar integral del individuo, subrayando la importancia de un enfoque holístico en la salud mental que considere tanto los aspectos psicológicos como los espirituales. A continuación, se explorará cómo la psicología positiva puede relacionarse e integrarse con la espiritualidad bíblica, examinando sus principios y valores comunes y cómo juntos pueden ofrecer una perspectiva más completa y enriquecedora del bienestar humano.

### Puntos de convergencia

Aunque provienen de diferentes entornos y enfoques, la psicología positiva y la espiritualidad bíblica tienen muchos puntos en común que demuestran una conexión en sus objetivos y prácticas. Ambas disciplinas convergen en la idea de que el bienestar integral de la persona no solo se encuentra en la ausencia de enfermedad, sino en la presencia de una vida plena con propósito significativo.

### Emociones positivas en el presente

La psicología positiva resalta la relevancia de las emociones positivas en la promoción del bienestar psicológico, utilizando conceptos como el "savoring" y el "flow". Según Bryant y Veroff (2017), el saboreo se define como la capacidad de apreciar, atender y mejorar las experiencias positivas de la vida, permitiendo a las personas disfrutar plenamente del momento presente. Aunque el término "saboreo" no se menciona explícitamente en la Biblia, los principios subyacentes de apreciación y gratitud están claramente presentes.

Un ejemplo notable es el relato del cruce del Mar Rojo por el pueblo de Israel. Este evento marcó un momento de liberación y victoria, donde el pueblo pudo experimentar y saborear su nueva condición

de libertad tras años de esclavitud en Egipto. Este acto de celebración y reconocimiento se alinea con el concepto de saboreo en psicología positiva, demostrando cómo las emociones positivas pueden ser vividas y apreciadas profundamente. (Éxodo: 15). El concepto de "flow", o experiencia óptima, también encuentra resonancia en la espiritualidad bíblica, a pesar de no ser mencionado directamente.

El flow se refiere a la inmersión total en una actividad, donde la persona pierde la noción del tiempo debido a la concentración y el placer que encuentra en dicha actividad. En los relatos bíblicos, se observan momentos que reflejan este estado de flow, especialmente en las enseñanzas de Jesús. Un ejemplo prominente es la alimentación de los cinco mil, donde la multitud pasaba todo el día escuchando a Jesús hablar sobre el reino de Dios sin percibirse del paso del tiempo. Este nivel de absorción y compromiso con las palabras de Jesús indica un estado de flow, similar al descrito por la psicología positiva.

Así, tanto el saboreo como el flow, conceptos clave en la psicología positiva, encuentran sus paralelos en las narrativas bíblicas, destacando la profunda conexión entre la apreciación de las experiencias positivas y la inmersión total en actividades significativas. (Marcos 6:33-35).

### **Emociones positivas en el pasado**

La psicología positiva y la espiritualidad bíblica reconocen la importancia de las emociones positivas del pasado, como el perdón y la gratitud, en la promoción del bienestar emocional y espiritual. En términos de perdón, la psicología positiva lo define como la voluntad subjetiva de renunciar al resentimiento y al juicio negativo hacia aquellos que nos han hecho daño, transformando estos sentimientos en compasión y generosidad. Este proceso no solo reduce el estrés y la ansiedad, sino que también mejora la salud mental y fortalece las relaciones interpersonales (Soriano et al., 2019; Tala y Valenzuela, 2020; Beltrán-Morillas et al., 2015).

En la Biblia, una demostración notable de perdón se encuentra en la historia de Naamán en (Reina Valera, 1960, 2 Reyes 5), donde una niña cautiva, a pesar de haber sufrido enormemente, elige perdonar y ayudar a su captor. Este acto refleja cómo el perdón puede liberar a una persona del peso del rencor y la amargura, permitiéndole vivir en paz y armonía tanto consigo misma como con los demás (Worthington y Scherer, 2004). Ambas perspectivas coinciden en que el perdón beneficia no solo a quien es perdonado, sino también a quien perdoná, promoviendo una vida más plena y saludable.

La gratitud, por otro lado, se aprecia en ambos enfoques como una emoción positiva que puede transformar nuestra percepción de la vida y nuestras relaciones. Desde la psicología positiva, la gratitud se entiende como la capacidad de ampliar los recuerdos de los buenos momentos vividos y dar significado a las acciones recibidas.

Esto se ha asociado con una mejora del bienestar emocional, mayor satisfacción vital, optimismo y una percepción aumentada de felicidad (Emmons y McCullough, 2003). En la Biblia, se encuentran numerosas exhortaciones a la gratitud, como en (Reina Valera, 1960, 1 Tesalonicenses 5:18) que nos insta a "dar gracias en todo", y en el (Reina Valera, 1960, Salmo 100), que es un himno de acción de gracias.

Además, Jesús mismo enfatiza la importancia de la gratitud en el relato de los diez leprosos en (Reina Valera, 1960, Lucas 17:11- 19).

La práctica de la gratitud no solo fortalece las relaciones interpersonales al fomentar la empatía y la conexión emocional, sino que también tiene beneficios significativos para la salud mental, reduciendo niveles de depresión y ansiedad (Algove y Haidt, 2009; Wood et al., 2010). Ambas perspectivas, tanto la espiritualidad bíblica como la psicología positiva, coinciden en que cultivar una actitud de gratitud puede conducir a una vida más plena y saludable.

### **Emociones positivas en el futuro**

La psicología positiva y la espiritualidad bíblica comparten una visión común sobre las emociones positivas del futuro, especialmente en relación con el optimismo y la esperanza. En términos de optimismo, la psicología positiva ha demostrado que esta actitud está asociada con una mayor satisfacción vital, felicidad y bienestar emocional. Las personas optimistas tienden a enfrentar los desafíos con una actitud más resiliente y esperanzadora, lo que les permite manejar el estrés y la ansiedad de manera más efectiva y encontrar soluciones prácticas a los problemas (Carver et al., 2010; Puig Pérez et al., 2021).

Además, estudios han encontrado que el optimismo está relacionado con una mejor salud física, incluyendo un sistema inmunológico más fuerte y una mayor longevidad (Scheier y Carver, 1985). En la Biblia, versículos como (Reina Valera, 1960, Jeremías 29:11 y Filipenses 4:8) destacan la importancia de mantener una perspectiva optimista y confiar en los planes de Dios, enfocándose en lo que es bueno y agradable a Dios. Al adoptar una actitud optimista, tanto la psicología positiva como la espiritualidad bíblica coinciden en que experimentamos una transformación emocional y espiritual que beneficia no solo a la persona que la práctica, sino también a quienes la rodean.

La esperanza es otra emoción positiva del futuro que se valora tanto en la psicología positiva como en la espiritualidad bíblica. La psicología positiva ha demostrado que la esperanza está asociada con una mayor satisfacción vital, felicidad y bienestar emocional. Las personas que mantienen una actitud esperanzadora tienden a enfrentar los desafíos con mayor resiliencia y optimismo, reduciendo el estrés y la ansiedad (Snyder et al., 2002).

La esperanza también fomenta la motivación y la perseverancia, impulsando a las personas a trabajar hacia sus metas y superar los obstáculos (Snyder et al., 1991). En la Biblia, versículos como (Reina Valera, 1960, Salmos 37:5; Isaías 40:31) enfatizan la confianza en las promesas de Dios y la fortaleza que proviene de esperar en Él, proporcionando una fuente de fuerza en tiempos difíciles. Al cultivar una actitud de esperanza, ambas perspectivas coinciden en que experimentamos una transformación emocional y espiritual que nos permite vivir una vida más plena y saludable, beneficiando tanto a la persona que la práctica como a quienes la rodean.

### **Puntos de divergencia**

Aunque hay muchos puntos en común entre la psicología positiva y la espiritualidad cristiana,

también existen cuestiones divergentes. La psicología positiva ha sido criticada por Vázquez (2013), quien la considera una copia de la religión, ya que busca perseguir algo tan subjetivo como la felicidad. Este enfoque se basa en una cosmovisión similar a las ideas humanistas, que valoran las experiencias subjetivas y emocionales (Arias Gallegos, 2016). En contraste, la Biblia sostiene que el ser humano fue creado a imagen y semejanza de Dios y tiene un propósito divino (Reina Valera, 1960, Génesis. 1-2). La psicología positiva, por su parte, descarta la idea de que el hombre fue diseñado por Dios para funcionar conforme a sus propósitos (Arocha, 2016).

### **La Búsqueda de la Felicidad**

La psicología positiva presenta la búsqueda de la felicidad a través de tres caminos, cada uno conduciendo a una vida plena. El primer camino es una vida placentera, que consiste en buscar la mayor cantidad de emociones positivas, placer y momentos felices. Estos deben ser plenamente vividos en el presente, recordados en el pasado con perdón y gratitud, y buscados en el futuro con optimismo y esperanza. El segundo camino hacia la felicidad es la búsqueda de una vida comprometida, donde las ocupaciones, acciones, hobbies y desafíos nos absorben a tal punto que sentimos que el tiempo se detiene, añadiendo productivamente el sentimiento de "flow". El tercer camino es la búsqueda del sentido de la vida, que se encuentra al practicar el servicio a otros, obteniendo un significado que se traduce en felicidad (Castro Solano, 2014). Según Vera Poseck (2006), esta búsqueda de la felicidad actúa como un amortiguador de los trastornos mentales y una cura para el sufrimiento y otras patologías.

Estudios como los de Aparicio y Valentín (2021) han demostrado una relación positiva entre la vida devocional y la felicidad en los feligreses adventistas. Cuando las personas mantienen una devoción constante mediante la lectura de la Biblia y la práctica de la oración, comienzan a experimentar una verdadera felicidad sin buscarla explícitamente. La Biblia expone en (Reina-Valera, 1960, Eclesiastés 12:13) "El fin de todo el discurso, es éste: Venera a Dios y guarda sus Mandamientos, porque éste es el todo del hombre". La espiritualidad ofrece resultados similares a los propuestos por Seligman, tales como el servicio a otros, el disfrute de los momentos, el amor y la significancia, el perdón y la esperanza.

Sin embargo, la psicología positiva omite la obediencia a Dios, que la Biblia presenta como el camino a la verdadera felicidad. La espiritualidad bíblica otorga al hombre un poder y un sentimiento de paz y tranquilidad que no se pueden obtener por sí mismo, ya que solo provienen de un Ser Superior. Algunos versículos que ilustran la bendición de la felicidad en la Biblia incluyen (Reina Valera, 1960, Deuteronomio 12:28) "Guarda y obedece todas estas leyes que te mando. Así, al hacer lo que es recto a los ojos del Señor tu Dios, te irá bien a ti y a tus hijos para siempre", y (Reina Valera, 1960, Juan 7:38): "Como dice la Escritura, el que cree en mí, ríos de agua viva brotarán de su corazón".

### **Sentido de la Vida**

Aunque desde tiempos antiguos, los epicúreos y los hedonistas se disputaban cuál era el sentido de la vida, la investigación actual aún no ha llegado a una conclusión contundente sobre esta afirmación.

Sin embargo, la psicología positiva afirma que cuando una persona potencia sus fortalezas y encuentra su sentido de la vida, llega a la verdadera felicidad. Desde el plano profesional, nadie debe forzar un camino para la búsqueda de este axioma (Park et al., 2013). La labor de la psicología positiva en la búsqueda del sentido de la vida del paciente es simplemente apoyarlo para que esa persona siga intentando y buscando su propósito, lo que le hará feliz y beneficiará su salud.

Para la espiritualidad bíblica, el hombre es un ser creado por Dios, y aunque fue separado del plan original por la intrusión del pecado, Dios le otorga un propósito y una esperanza para su futuro. Ser un adorador es el primer propósito de la vida según la Biblia. (Reina-Valera, 1960, Salmo 96:9,11) dice: “Adorad al Eterno en la hermosura de su santidad, respetadlo toda la tierra. Alégrense los cielos y gócese la tierra, brame el mar y su plenitud”. En (Reina Valera, 1960, 1 Juan 3:23-24) se habla de continuar las enseñanzas de amor que Cristo enunció para adquirir sentido en la vida: “Este es su mandato: que creamos en el Nombre de su Hijo Jesucristo, y nos amemos unos a otros tal como él nos mandó. El que guarda sus Mandamientos, vive en Dios, y Dios en él. Y en esto sabemos que él vive en nosotros, por el Espíritu que nos ha dado”. La esperanza que presenta Dios en la Biblia es la de una tierra nueva y un cielo nuevo como se menciona en (Reina Valera, 1960, Juan 14:1-3, 2 Pedro 3:13 y Apocalipsis 21:1.) Esta esperanza va más allá de un futuro cercano, y las decisiones del hombre definirán su futuro. Así se completa el sentido de la vida desde el plano de la espiritualidad bíblica.

### Conclusiones

Este artículo explora la intersección de la psicología positiva y la espiritualidad bíblica, destacando sus puntos en común y diferencias. Desde sus inicios, la psicología positiva se ha centrado en el estudio de las emociones, fortalezas y virtudes positivas que contribuyen al bienestar y la felicidad humanos. Al mismo tiempo, la espiritualidad bíblica proporciona un marco teológico que guía a la persona hacia una vida significativa y satisfactoria a través de principios y valores cristianos.

Las emociones positivas, ya sean presentes (savoring y flow), pasadas (perdón y gratitud) o futuras (optimismo y esperanza), resuenan en la espiritualidad bíblica. A través de las historias y enseñanzas de la Biblia, queda claro que la gratitud, el perdón y la esperanza son valores fundamentales que no sólo mejoran el bienestar emocional y espiritual, sino que también aumentan la resiliencia y la capacidad de enfrentar la adversidad.

Sin embargo, existen diferencias significativas. La psicología positiva se basa en una cosmovisión humanista y busca la felicidad maximizando las emociones positivas y participando en actividades significativas. En contraste, la espiritualidad bíblica afirma que la verdadera felicidad y el significado de la vida residen en obedecer y adorar a Dios y seguir sus mandamientos y principios.

A pesar de estas diferencias, es posible y enriquecedor integrar la psicología positiva en un marco cristiano. Los valores y principios de la psicología positiva como la gratitud, el optimismo y el perdón pueden verse como un complemento de los valores bíblicos, proporcionando un enfoque holístico que incluye la salud psicológica y espiritual. Esta integración puede proporcionar una visión más completa y

ética del bienestar humano, adherirse a los principios bíblicos y promover una vida plena y significativa.

En resumen, la psicología positiva y la espiritualidad bíblica, si bien tienen fundamentos diferentes, pueden converger con el objetivo común de promover el bienestar humano general. Una combinación de ambos enfoques puede proporcionar una comprensión más profunda y completa del bienestar humano, enfatizando la importancia de considerar los aspectos psicológicos y espirituales en la búsqueda de una vida plena y significativa.

## Referencias

- Alcocer Sosa, A. C., Cid Henríquez, P. y Guerrero-Castañeda, R. F. (2020). Autotrascendencia y espiritualidad en personas adultas mayores, reflexión para el cuidado. *Enfermería Actual de Costa Rica*, 40. <https://doi.org/10.15517/revenf.v0i39.40800>
- Algove, S. B. y Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The ‘other-praising’ emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127. <https://doi.org/10.1080/17439760802650519>
- Andrade, L. B. (2022). La psicología positiva en el contexto de la psicología estadounidense. *Acta Comportamentalia*, 30(1), 89-119. <https://doi.org/10.32870/ac.v30i1.81393>
- Andrews University. (2011). *A Statement on Biblical Spirituality*. Seventh-day Adventist Theological Seminary, 17. <https://digitalcommons.andrews.edu/sem-books/17>
- Aparicio, H. y Valentín, D. (2021). *Vida devocional y felicidad en los feligreses adventistas de la iglesia Libertadores del Distrito San Martín de Porres*. Lima, 2019. [Tesis de grado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5138>
- Arias Gallegos, W. L. (2016). ¿Es la Psicología Positiva Presentista?: Breve revisión de las críticas a la Psicología Positiva a la luz de la historia de la Psicología y la Epistemología. *Revista Peruana de Historia de la Psicología*, 2, 93-110. <https://historiapsiperu.org.pe/volumen-2-enero-diciembre-2016/>
- Arocha, O. (08 de marzo de 2016). ¿Psicología o Biblia?. Coalición por el evangelio. <https://www.coalicionelevangelio.org/articulo/psicologia-o-biblia/>
- Beltrán-Morillas, A. M., Valor-Segura, I. y Expósito, F. (2015). El perdón ante transgresiones en las relaciones interpersonales. *Psychosocial Intervention*, 24(2), 71-78. <https://doi.org/10.1016/j.psi.2015.05.001>
- Bobgan, M., y Bobgan, D. (2009). *El Fin de la Psicología Cristiana*. Llamada de Medianoche.
- Bryant, F. B. y Veroff, J. (2017). *Saborear: un nuevo modelo de experiencia positiva*. Prensa Psicológica. <https://doi.org/10.4324/9781315088426>
- Bueno-Castellanos, M., De Souza Martins, M. y Posada-Bernal, S. (2020). Espiritualidad y estilos de vida. *Cuestiones Teológicas*, 47(108), 102-118. <https://doi.org/10.18566/cueteo.v47n108.a06>
- Campo Moraga, S. A. (2020). Desde la felicidad al bienestar: una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión e Investigación Eduacional*, 3(1), 137-148. <https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4507>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., y Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Castro Solano, A. (2014). *Fundamentos de la Psicología Positiva*. Editorial Paidós.
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2006.0002.10>
- Emmons, R. A. y McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Escobar Mejía, J. E., Quintero Torres, F. A. y Moncada Guzmán, C. J. (2022). Fenomenología y representaciones sociales como método investigativo para la comprensión teológica de la espiritualidad. *Cuestiones teológicas*, 49(111), 190-207. <https://doi.org/10.18566/cueteo.v49n111.a03>
- García-Álvarez, D., Soler, M. J., Achard-Braga, L. y Cobo-Rendón, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24(1), 1-24. <https://doi.org/10.15359/ree.24-1.19>
- González Arratia López Fuentes, N. I., y Valdez Medina, J. L. (2014). Psicología positiva y bienestar. En González Arratia López Fuentes, N. I. (Ed.). *Bienestar y familia: una mirada desde la psicología positiva* (pp. 23-36). UAEM.
- González Valarezo, M., Piza Brugos, N. y Sánchez Cabezas, P. P. (2020). La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. *Revista Conrado*, 16(72), 109-115. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1206>
- Gutiérrez Luján, I. C. (2021). El uso de estrategias didácticas activas para el desarrollo de habilidades socioemocionales en estudiantes de educación primaria. *Revista Veritas de Difusión Científica*, 2(1), 65-82. <https://revistaveritas.org/index.php/veritas/article/view/10>

- Herrera, F. V. y Marchant, L. M. (2018). La espiritualidad como fortaleza humana y su relación con la construcción de sentido vital. Algunas notas específicas para el campo educativo. *CAURIENSA. Revista anual de Ciencias Eclesísticas*, 13, 277-299. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.277>
- Martínez Martí, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la psicología positiva. *Clínica y salud*, 17(3), 245-258. <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/b83aac23b9528732c23cc7352950e880>
- Moyano-Díaz, E. y Saldías-Ortega, F. (2023). Influencia de la espiritualidad y religiosidad sobre la felicidad en adultos mayores. *Psykhe*, 32(2), 1-18. <https://doi.org/10.7764/psykhe.2021.29435>
- Pagán-Torres, O. M. (2022). Abriendo nuevas puertas: Relevancia clínica de integrar la religión y la espiritualidad en la disciplina de la psicología. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 33(2), 258-271. <https://doi.org/10.55611/reps.3302.05>
- Park, N., Peterson, C. y Sun J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19. <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/83>
- Puig Pérez, S., Aliño Costa, M., Duque Moreno, A., Cano López, I., Martínez López, P., Almela Zamorano, M. y García Rubio, M. J. (2021). Optimismo disposicional y estrés: claves para promover el bienestar psicológico. *Papeles del Psicólogo*, 42(2), 89-99. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2021.2953>
- Rodríguez López, K. Y. y Rodríguez Caballero, L. J. (2024). *Aportes de la espiritualidad desde la psicología positiva: una revisión sistematizada* [Trabajo de grado de la Universidad el Bosque]. Repositorio institucional <https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/230e8659-f776-4f37-a136-3d2d510a1960/content>
- Scheier, M. F. y Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T. y Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Rand, K. L. y Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. *Handbook of Positive Psychology*, 257-276. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.3>
- Soriano, J. G., Pérez-Fuentes, M. d. C., Molero, M. d. M., Tortosa, B. M. y González, A. (2019). Beneficios de las intervenciones psicológicas en relación al estrés y ansiedad: Revisión sistemática y metaanálisis. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 191-206. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.283>
- Tala, Á. y Valenzuela, J. (2020). Si quiero sanar, debería perdonar: Una revisión sobre el perdón y la salud. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 58(3), 251-258. <https://www.journalofneuropsychiatry.cl/edicion.php?id=6>
- Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivas: una propuesta integradora. *Terapia Psicológica*, 31(1), 115-125. <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/91>
- Vázquez, C. (2013). La psicología positiva y sus enemigos: una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del psicólogo*, 34(2), 91-115. <https://www.papelesdepsicologo.es/resumen?pii=2233>
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8 <https://www.papelesdepsicologo.es/resumen?pii=1279>
- Wood, A. M., Froh, J. J. y Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890- 905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Worthington, E. L., Jr. y Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology y Health*, 19(3), 385-405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>

