



Impacto Psicosocial de la Psicología Positiva en Estudiantes de Psicología de la Universidad de Antioquia Sede Norte, Yarumal, Antioquia

Ingrith Dayana Misas Calle

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicóloga

Asesora

Alejandra Quintero González Magíster (MSc) en Psicología Social

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Yarumal, Antioquia, Colombia
2024

Cita

(Misas Calle, 2024)

Referencia

Misas Calle, I. D. (2024). *Impacto Psicosocial de la Psicología Positiva en Estudiantes de Psicología de la Universidad de Antioquia Sede Norte, Yarumal, Antioquia* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Yarumal, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



Biblioteca Sede Universitaria del Norte (Yarumal)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A mi familia, por siempre estar presentes motivándome cada día, especialmente mi mamá, la que cada día me recuerda que sin importar lo que pase, siempre estará para mí.

Agradecimientos

Principalmente a la profe Alejandra, su dedicación, paciencia y amabilidad fueron indispensables para que este proyecto se pudiera llevar a cabo y fuera encontrado satisfactorio.

Y de una manera muy especial, gracias a cada una y uno de las y los participantes que muy amablemente me brindaron su tiempo y me compartieron sus experiencias, permitiendo las reflexiones que dan como resultado el presente trabajo.

Tabla de contenido

Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
1 Planteamiento del Problema.....	10
2 Justificación.....	14
3 Objetivos	17
3.1 Objetivo General	17
3.2 Objetivos Específicos	17
4 Marco Teórico	18
4.1 Sistema Neoliberal	18
4.2 Psicologización del Yo.....	19
4.2.1 Medicalización	20
4.3 Psicología Positiva	21
4.3.1 Autoayuda.....	23
4.3.2 Coaching	24
4.4 Psicología Crítica Latinoamericana	24
5 Metodología	26
5.1 Tipo de Investigación	26
5.2 Método	26
5.3 Participantes	27
5.3.1 Criterios de Elegibilidad	27
5.3.2 Criterios de Exclusión.....	28
5.4 Técnicas de Recolección.....	28

5.4.1 Entrevistas Semiestructuradas	28
5.4.2 Diálogo de Saberes	29
5.5 Procedimiento.....	29
5.6 Análisis de la Información	31
5.7 Consideraciones Éticas.....	32
6 Resultados	34
6.1 Objetivo de la Psicología.....	34
6.1.1 Relación entre Felicidad y Psicología.....	34
6.2 Percepción acerca de Emociones Denominadas “Negativas”	35
6.3 Opiniones acerca de Frases e Ideales Comunes en la Sociedad.....	36
6.4 Impacto de la Autorrealización y de los Estándares de Éxito Propuestos por la Sociedad..	37
6.5 Psicología en el Contexto Latinoamericano y Colombiano	38
6.6 Opinión Acerca de la Autoayuda y el Coaching	41
7 Discusión	44
8 Conclusiones	49
Referencias	52
Anexos.....	56

Siglas, Acrónimos y Abreviaturas

PsP.	Psicología Positiva
MSc	Magister Scientiae
P.	Participante
OMS	Organización Mundial de la Salud
DS	Diálogo de Saberes

Resumen

El presente trabajo de investigación busca generar reflexiones acerca del impacto que ha generado la psicología positiva en la psicología como disciplina en general y en muchos ámbitos de la vida de las personas, como el social, educativo, relacional, etc., por lo que se genera un debate acerca de la aplicabilidad en nuestro contexto colombiano de estos postulados que están inmersos en las corrientes tradiciones de la psicología, propiciando discusiones sobre los retos que experimenta la psicología en un contexto como el nuestro, que posee características que lo hacen único y complejo. El objetivo es comprender cuál es el impacto psicosocial de la psicología positiva en estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia, Sede Norte.

El tipo de investigación que se utiliza es la cualitativa, usando como método el diseño fenomenológico hermético, recogiendo la información a través de entrevistas semiestructuradas y un dialogo de saberes, con la finalidad de conocer las diferentes opiniones que suscitaba el tema. Los resultados obtenidos muestran el malestar que puede llevar a producir el exceso de positividad que se suele promover socialmente, generando afectaciones significativas en la experimentación y la expresión emocional. A su vez, también surgen cuestionamientos acerca de la necesidad de la contextualización de las técnicas psicológicas para que sean más útiles en nuestras realizades.

Palabras claves: psicología positiva, expresión emocional, impacto psicosocial, psicología social crítica.

Abstract

This research aims to generate reflections on the impact that positive psychology has had on psychology as a discipline and on various aspects of people's lives, including social, educational, and relational dimensions. It sparks a debate about the applicability of these principles, which are rooted in traditional currents of psychology, within the Colombian context. This discussion highlights the challenges psychology faces in a setting as unique and complex as ours. The objective is to understand the psychosocial impact of positive psychology on psychology students at the University of Antioquia, Sede Norte.

The research employs a qualitative approach, using hermeneutic phenomenological design as its method. Data were collected through semi-structured interviews and a knowledge dialogue to explore diverse opinions on the topic. The results reveal the discomfort that the excessive positivity often promoted socially can generate, leading to significant impacts on emotional experience and expression. Additionally, questions arise regarding the need to contextualize psychological techniques to make them more relevant and effective in addressing our realities.

Keywords: Positive Psychology, Emotional Expression, Psychosocial Impact, Critical Social Psychology

Introducción

En los últimos años, la psicología positiva ha ganado terreno con sus estudios enfocados en los aspectos positivos de la experiencia humana, como el bienestar, la felicidad y las fortalezas personales. Esta corriente, popularizada en gran medida por el autor Martin Seligman, busca posicionarse como un enfoque alternativo a las teorías y prácticas de la psicología clínica tradicional, que se centran mayormente en el diagnóstico y tratamiento de la psicopatología. Sin embargo, en la actualidad sus postulados han ganado terreno en la psicología en general. Por consiguiente, la psicología positiva ha sido objeto de críticas importantes, en especial por su tendencia a enfatizar el bienestar individual y la estigmatización de algunas emociones, lo que podría llevar a la subvaloración de los factores sociales y estructurales que afectan la salud mental de las personas.

En este sentido, la presente investigación se propone comprender cuál es el impacto psicosocial de la psicología positiva en los estudiantes de psicología de la Sede Norte de la Universidad de Antioquia, con el fin de conocer las implicaciones prácticas y éticas de la psicología positiva en su formación tanto a nivel profesional como personal.

Esta investigación busca generar reflexiones para que el ejercicio de la psicología se realice con mayor conciencia social, para que desde nuestro saber propongamos intervenciones más acordes a nuestras necesidades, buscando que se genere sensibilidad para aterrizar la praxis a nuestro contexto colombiano, reconociendo el trabajo hecho, pero a la vez complementando y proponiendo nuevas formas de acercamiento psicosocial a lo ya realizado, proporcionando una mirada crítica que contribuya al análisis de cómo estamos percibiendo las problemáticas para generar nuevos avances en el campo de la psicología.

1 Planteamiento del Problema

Algunos autores como Laval y Dardot (2013) nos hablan de lo que pareciera ser el surgimiento de una nueva era de los hombres donde se revelan datos sobre el diagnóstico de depresión, pues este se multiplicó por siete entre 1979 y 1996, lo que según estos autores es una muestra de que esta pareciera ser la enfermedad del fin de siglo, siendo esta la respuesta a las exigencias de auto responsabilización del sí mismo y del rendimiento desmedido en todas las áreas de su vida. Se ve confrontado con la insuficiencia y la competencia, pasa a ser la única forma de relacionamiento con los demás. Los discursos de éxito y de la realización de sí llevan a un rechazo por los individuos infelices, que no soportan la competencia pues es la felicidad la norma social. Siendo el fracaso considerado como una patología.

Como nos lo mencionan los autores Laval y Dardot (2013) muchas de las visitas a consultorios se hacen por síntomas comunes que parecieran revelar una nueva era del sujeto, estos mismos autores tratan de darnos una explicación general que ellos mismos consideran insuficiente pero que nos sirve como un esbozo para dimensionar la problemática: “es ciertamente un discurso científico el que, desde el siglo XVII, empieza a enunciar qué es el hombre y qué debe hacer; y es, sin duda, para hacer de él este animal productivo y consumidor” (p. 326). Este nuevo sujeto los autores lo han denominado un “sujeto empresarial” que tiene como finalidad una comprensión del mundo y del sí mismo de una nueva manera que favorece una creación de una red de incentivos y sanciones como los que conocemos en la actualidad.

Eva Illouz (2007) refiere que en 1859 Smiles escribió un libro de autoayuda que tuvo gran popularidad, argumentando que la fuerza de autoayuda es la fuerza que cada uno tiene para lograr las cosas por sí mismo. Sesenta años después luego de los estragos que generó la primera guerra mundial argumentos como que el hombre pobre podía resurgir de las cuestiones de la vida diaria por medio de valores como sobriedad y la resistencia y que la posición social podría verse superada por la fuerza moral, Freud como menciona la autora, las cuestiona, puesto que toma una posición más realista resaltando la importancia de los recursos económicos y sociales que se poseen.

Seguidamente de la postura de Freud en Estados Unidos aparecen autores como Carl Rogers y posteriormente Abraham Maslow abriendo la puerta a una consonancia de la psicología y el ideal de que las personas podían y debían luchar por su destino, esto ocurrió en un momento donde las

personas de clase media y clase media baja tenían accesibilidad a libros de psicología que propagaban estas ideas, lo cual ayudó a popularizarse en la sociedad. Abraham Maslow, fue quien logró expandir más la idea en Estados Unidos, afirmando que las personas que no buscaban el ideal psicológico de la autorrealización eran individuos enfermos, debido a que la autorrealización es un aspecto natural de todos los seres humanos (Illouz, 2007).

Álvarez-Uría (2006) nos dice que este proceso ficticio del yo autosuficiente nos llevó a un proceso que va más allá de la individuación y que él denominó psicologización del yo, no se entiende al sujeto como un ente orgulloso de su autosuficiencia, sino como un individuo que convierte el yo en un perímetro amurallado porque, consciente o inconscientemente, considera que en su interior esconde algo que dicho hallazgo dará sentido a su existencia.

Dicho término hunde sus raíces en el proceso de individuación, Álvarez-Uría (2006) menciona la tesis de Simmel de que la modernidad equivale a un proceso de individuación que se consolida a partir de tres factores que se originaron en el siglo XX. Señala como primer punto la formación de una cultura psicológica que como ya lo mencionamos anteriormente, se dio gracias a la popularización de la psicología, lo cual abrió una puerta de acceso a la psicología del yo, como segundo factor importante menciona el desarrollo de un ideal del viaje, rompiendo con las raíces de la cultura en la que se nace en la búsqueda de nuevos horizontes, y como tercer elemento nombra la fragmentación del espacio social y la crisis política ocasionada por la guerra, la cual destruyó el espacio público.

Álvarez-Uría (2006) continúa mencionando que se construye un ideal de libertad al margen de un nosotros como grupo social, pues en nuestro interior contamos con lo necesario, dejando de lado el espacio social, lo cual es problemático por nuestra naturaleza de seres sociables y de una forma clara el autor nos dice:

una vez que el individuo rompe con las cadenas oxidadas de los gremios, con la ubicación social por nacimiento y con las iglesias, entra en lid con el resto de los individuos de su sociedad en una incesante lucha por la diferenciación social, es decir, se produce en todos los órdenes de la vida una afanosa búsqueda de singularidad. (p. 104)

Byung-Chul (2014) también nos habla de su idea de libertad, pues nos dice que en la actualidad nos consideramos sujetos no sometidos, un proyecto libre que está al margen de las

restricciones externas, pero sujetos a un sometimiento de las coerciones internas de rendimiento (explotación voluntaria), siendo la libertad misma la que da lugar a esta coacción, enfermedades como la depresión y el burnout son la expresión de esta crisis, llevándonos a una cuestión problemática como lo es la forma de ver al otro, pues al ser nuestra vida un proyecto, no es posible establecer vínculos con nuestros pares sin una finalidad que se relacione directa o indirectamente con las exigencias sociales.

Illouz (2007) refiere que en la actualidad los ideales de la autoayuda y la psicología se han entrelazado, por lo que el discurso del sufrimiento psíquico se convirtió en una característica que comparten tanto las personas adineradas como las que no poseen dinero, un sinnúmero de trastornos generalizados que traspasan las clases económicas, convirtiéndose el proceso de recuperación en un negocio muy lucrativo. El autodesarrollo se consideraba un derecho y por ende pudo penetrar en la concepción cultural que se tenía del yo, por lo que la terapia amplió su gama a pacientes que no se encontraban insatisfechos con su vida por no haber alcanzado la autorrealización, pues dicho término se unificó en los sectores de la salud.

Lo mencionado anteriormente por la autora se relaciona con lo que pone de relieve Álvarez-Uría (2006), ya que en la medida en que las profundidades del yo ofrecen un refugio seguro frente a la hostilidad del mundo exterior, el conocimiento que nos brinda la psicología se convierte en algo vital entrando en un proceso de ruptura con la sociedad.

Cabanas e Illouz (2019) nos mencionan que con el surgimiento de la psicología positiva o ciencia de la felicidad en 1998 se inician una serie de estudios de carácter científico (muy cuestionables por sus ambivalencias y tendencias a la generalización) en Estados Unidos que buscaban demostrar que la felicidad debía ser la razón de vida de todas las personas del mundo, siendo tarea de la psicología como disciplina científica establecer una serie de factores claves para que la gente llevara vidas más felices, sabemos que esta idea no era nueva, pues en el surgimiento de la corriente humanista el discurso era similar al igual que los libros de autoayuda, sin embargo, el hecho de ser algo científico hacía que las personas se lo tomaran en serio.

Para otras personas la ciencia de la felicidad que traía consigo la autorrealización, y el crecimiento social, se comportaba más como una aliada del neoliberalismo y del capitalismo del consumo, que como una ciencia objetiva que buscaba el bienestar humano, legitimaba hechos como que el fracaso o el éxito, la salud o la enfermedad y la riqueza o la pobreza dependen de cada sujeto,

y en esa medida no hay problemas en nuestra estructura social, sino problemas individuales (Cabanas e Illouz, 2019).

En nuestra era, pareciera que mediante el acceso a la información todos entenderíamos y aceptaríamos la importancia de la autorresponsabilización y autodesarrollo y de alguna forma estamos decididos a cuidar esos aspectos, sin embargo, el diagnóstico de ansiedad y depresión va en aumento, tal vez por el hecho de que la información que recibimos día a día sobre autocuidado no solo nos exige éste, también nos responsabiliza por caer en estados naturales como la tristeza, de alguna manera, nuestra vida pasó a tener una connotación de proyecto y, por ende, es imperativo que se haga todo lo necesario para “estar bien”; lo que a su vez nos lleva a la autoexplotación donde se deja de lado al otro y se va esfumando la esfera social, pues soy yo quien debo proveerme.

La autorrealización más que una obligación se muestra como un derecho, lo que generó un mercado del bienestar, siendo claramente la psicología parte importante generando un proceso de psicologización del yo, idea que en la actualidad es reforzada por la psicología positiva la cual surgió en Estados Unidos entendiendo el contexto y las condiciones sociales de ese país, pero extendiéndose a realidades tan diferentes como las latinoamericanas. De acuerdo con lo anterior, en el presente trabajo surge la siguiente pregunta de investigación: ¿cuál es el impacto psicosocial de la psicología positiva en estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia, Sede Norte?

2 Justificación

El autor Barrero Cuellar (2017) nos dice que la psicología llega a América Latina en los primeros años del siglo XX y entra en crisis en los años sesenta, es decir, casi desde su misma llegada, y se ha venido profundizando esta problemática debido a la imposición de modelos europeos y norteamericanos, generando una confrontación entre el carácter sumiso y obediente y una denuncia crítica frente al papel que debería cumplir la psicología latinoamericana en un contexto de profunda desigualdad social y graves y diversos atropellos contra los derechos humanos.

Montero (2004) nos dice que en América Latina el reto en los años 50 era analizar las problemáticas concretas desde una mirada contextual y no como abstracciones negativas que se deben eliminar para mantener el aparente equilibrio. En América Latina nace la psicología social comunitaria como una respuesta a la disconformidad que está generando la psicología social psicológica del momento, pues su mirada estaba guiada hacia el individualismo. Las teorías psicológicas vigentes parecían incompletas pues las soluciones alcanzaban a tratar el malestar de muy pocos y parecía ignorar las dolencias de muchos.

Baró (2006) hace una crítica fuerte a la praxis y a la psicología como ciencia (no solo en su sentido social sino a la psicología en general) pues dice que su aporte a los pueblos latinoamericanos ha sido extremadamente pobre, pues sus esquemas resultan insuficientes para responder a las necesidades de la mayoría, considera que los psicólogos latinoamericanos -salvo algunas excepciones- se ha mantenido al margen de las grandes inquietudes de los pueblos.

Baró (2006) menciona que la psicología ha estado resaltando siempre la importancia de la libertad personal, es decir, tener el control sobre la propia vida y tener capacidad de orientarla. Sin embargo, no ha sido clara con la íntima relación que guarda la libertad individual con el poder colectivo, “con frecuencia la Psicología ha contribuido a oscurecer la relación entre enajenación personal y opresión social, como si la patología de las personas fuera algo ajeno a la historia y a la sociedad” (p. 12).

Barrero Cuellar (2017) dice que la psicología tiene un problema serio entre sus principios frente a los intereses que tiene como disciplina, sabemos que los principios definen los límites hasta dónde puede llegar la psicología. Un límite concreto es que la psicología no debe participar en el

ocultamiento sistemático de la verdad ni en la manipulación de los deseos de las personas hacia intereses económicos o ideológicos, por lo cual el autor nos plantea la siguiente pregunta: “¿De verdad creemos que la Psicología no ha traspasado esos límites?” (p. 30).

Esta investigación busca ampliar los conocimientos del saber psicológico, por lo que es relevante socialmente debido a que los podrán utilizar profesionales de la salud mental, para proponer intervenciones leyendo los diferentes contextos y siendo sensibles con las realidades de las mayorías, teniendo una visión más integradora de lo que denominamos problemáticas psicosociales, y proponer acciones sin generar daño.

Este trabajo, además, brinda una aproximación histórica y contextual del surgimiento de la psicología positiva que hasta la fecha conserva su valía en algunas áreas, debido a que algunos psicólogos continúan con su discurso, tal vez por falta de conocimiento de las implicaciones sociales que ha tenido dicha disciplina (y más en contextos diferentes como los latinoamericanos) o porque realmente consideran oportuno orientar su actividad desde esta perspectiva. Sin embargo, es de suma importancia que los profesionales de la salud mental tengamos una mirada sensible a nuestra realidad, a las muchas vulneraciones de derechos que se viven en nuestra sociedad día a día y lo que esto desencadena, para cuando se aplique el saber psicológico, se haga sobre nuestro principio ético de no maleficencia, es decir, buscar siempre generar el menor daño posible.

La presente investigación contribuirá al campo de conocimientos de la psicología, por lo que abrirá oportunidades para posteriores investigaciones que servirán para llenar el vacío de conocimiento que se presenta en la actualidad referente a las falencias que presenta la psicología como un saber que también se debe preocupar por los aspectos sociales que trascienden las realidades personales. Sin embargo, vale la pena mencionar que la psicología social comunitaria desarrollada mayormente en Latinoamérica ha sido una propuesta útil que en los últimos años ha brindado una mirada integradora de la psicología en el ámbito social y comunitario. No obstante, sigue existiendo predominancia por las intervenciones individuales desde la psicología, sin reconocer los múltiples factores contextuales que influyen en las personas y sociedades.

Esta investigación busca generar reflexiones para que el ejercicio de la psicología se realice con mayor conciencia social, para que desde nuestro saber propongamos intervenciones más acordes a nuestras necesidades, buscando que se genere sensibilidad para aterrizar la praxis a nuestro contexto, reconociendo el trabajo hecho, pero a la vez complementando y proponiendo

nuevas formas de acercamiento psicosocial a lo ya realizado, proporcionando una mirada crítica que contribuya al análisis de cómo estamos percibiendo las problemáticas para generar nuevos avances en el campo de la psicología.

3 Objetivos

3.1 Objetivo General

Comprender cuál es el impacto psicosocial de la psicología positiva en estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia, Sede Norte.

3.2 Objetivos Específicos

- Indagar acerca del impacto emocional y comportamental de las y los estudiantes, derivados del conocimiento y aplicación de la psicología positiva.
- Conocer el impacto social de las y los estudiantes producido por el conocimiento y aplicación de la psicología positiva.
- Generar un debate por parte de las y los estudiantes en cuanto a los efectos de la psicología positiva en la sociedad y la crítica como parte de una psicología latinoamericana.

4 Marco Teórico

4.1 Sistema Neoliberal

Para entender qué es el neoliberalismo, Ortner (2015) nos explica que no existe una ruptura tajante entre el capitalismo y el neoliberalismo, denomina al sistema neoliberal como un capitalismo que se hizo consciente, llevado al extremo con unas consecuencias más visibles. Esto se dio debido a dos giros interrelacionados: La definición entre capital y trabajo, pues en el capitalismo había un acuerdo entre el capital y el trabajo, y en el neoliberalismo se acaba la tregua y el trabajo se vuelve desechable. El segundo giro es la relación entre el gobierno y la economía, pues en el capitalismo se esperaba que el gobierno asumiera un rol regulador de la economía, pero en el neoliberalismo no se espera que el gobierno regule nada. Esto se dio gracias a las ideologías y a la globalización que inclinaron aún más la economía hacia las clases dominantes. Los desastres naturales o sociales son considerados los entornos más fértiles y la mejor oportunidad para transformar los regímenes económicos en neoliberales, pues lo que se suele hacer como una manera de subsistencia, es vender las entidades públicas a compradores privados y de esta manera privatizar los recursos públicos.

La expansión mundial de la globalización neoliberal fue posible debido a la crisis de deuda externa de los años 80 que obligó a los países latinoamericanos pedir préstamos a entidades como el banco mundial, las cuales exigían una implementación de políticas de estabilización macroeconómica y de reformas al mercado, como una forma de cobrar los préstamos, dichos ajustes apuntaban a una profunda reorganización del estado y de la sociedad. Sus objetivos eran la destrucción drástica del estado a través de políticas de privatización de empresas estatales y la focalización y reducción del gasto público, dichas cuestiones eran dadas como recetas por las grandes potencias mundiales y los bancos acreedores. Esta imposición iba acompañada por un discurso que aseguraba que la única respuesta posible a la globalización era la sumisión, pues prometía un rápido crecimiento económico (Fair, 2008).

Bedoya (2018), expone su idea de que el sistema neoliberal nos somete a otras formas de vinculación, pues menciona que dichos vínculos se caracterizan por: “alta movilidad y poca estabilidad: vínculos transitorios como forma de adaptación” (p. 186). Se crean los vínculos, pero rápidamente se esfuman por los cambios de posición del sujeto emprendedor. Los lazos sociales

pasan a depender de la acumulación del capital humano, debido a vivir la existencia propia como un escenario de la capitalización, punto en el coincide con Laval y Dardot (2013) pues para estos autores las relaciones humanas adquieren la forma de contratos de reciprocidad, es decir, el libre intercambio.

Illouz (2007) nos habla de otro factor al cual se le prestó poca atención para entender la modernidad y es el papel de las emociones, las cuales tienen un carácter mayormente cultural, desarrolladas sobre todo a través del lenguaje de la terapia, con el surgimiento del psicoanálisis a finales del siglo XX, el cual reorganizó las ideas del yo (llevando a las personas a preocuparse enormemente por su vida emocional) y del relacionamiento con los otros. El capitalismo emocional es una configuración mutua entre las emociones y el capitalismo, lo que genera un comportamiento económico de la vida emocional, siguiendo la lógica del intercambio, los repertorios del mercado se enlazan con el lenguaje psicológico donde se empieza a disolver la esfera privada de las emociones, el yo interior pasó a tener una representación pública ligada al discurso de la esfera económica y política.

4.2 Psicologización del Yo

Este proceso de psicologización del yo tiene sus raíces en el proceso de individuación, como nos lo menciona Álvarez-Uría (2006), se pueden nombrar tres factores importantes que dieron apertura a este proceso y son: la cultura psicológica, el desarraigo del territorio del que se nace y el rompimiento del espacio social producido principalmente por la guerra. Surgió como una respuesta al malestar del vivir, siendo el psicoanálisis un fuerte contribuyente a este proceso enseñando el camino que conduce hacia el conocimiento del sí mismo, el sendero hacia las profundidades del yo, el cual ofrecía refugio ante las hostilidades del mundo, pues lo más seguro que se tenía era la libertad y la autonomía.

El autor Álvarez-Uría (2011) nos dice que se entiende por psicologización del yo la experiencia de un yo aislado y un mundo profundo en el interior, siendo en ese espacio donde se esconde el sentido de nuestra existencia. Nuestra era se caracteriza por un uso de una psicología ajena a la esfera social, lo que refuerza la experiencia singular del yo interior que se ha democratizado.

Bedoya (2018) nos dice que es el discurso de Freud le da entrada al yo psicologizado, pues al psicoanálisis le debemos la idea de que funciones como la sensación, la memoria y la motivación están contenidas en una esfera profunda y desconocida para nosotros que gobierna estas funciones del yo, debido a su descubrimiento de lo inconsciente, donde se esconden las explicaciones a los dilemas y padecimientos de nuestra vida.

Posteriormente, nos menciona Bedoya (2018), surge la psicologización de la autonomía, la libertad y la individualidad la cual fue aprovechada por los gobiernos, inicialmente el gobierno liberal y luego por el neoliberalismo, pues se ha explotado la idea de que el sujeto tiene la potencialidad de gestionarse a sí mismo. Este sujeto se ve obligado a nuevas formas de relacionamiento, que ponen en jaque el lazo social, siendo este individuo el que conviene a los mercados. El autor lo plantea así: “un sujeto que por la acumulación del capital, renuncia al vínculo con los otros y se queda con su self, se encamina hacia la gestión de esta interioridad” (p. 186).

La psicologización del yo lleva a los sujetos a sentirse enteramente responsables de lo que les ocurre sin dar una mirada crítica ante las formas institucionales, políticas y del mercado que están presentes. Bedoya (2018) nos dice que todos los ámbitos que podríamos considerar de productividad (trabajo, estudio, etc.) son leídos en clave de una psicología individual, siendo lo subjetivo la clave del éxito o del fracaso, lo que nos lleva a una psicologización de la vida colectiva, pues ahora la pobreza, la criminalidad, la lucha de clases y demás, son interpretadas y evaluadas en términos psicológicos y no como problemáticas sociales, he aquí el problema de la psicologización del yo.

4.2.1 Medicalización

Esta psicologización del yo nos lleva a otro aspecto que vale la pena mencionar y es la medicalización, pues tal como lo mencionan Pérez et al. (2013), la medicina con su poder ha hecho que algunas cuestiones de la vida cotidiana se perciban como problemas médicos sin serlo, generando asociaciones falsas de necesidad, siendo preciso entender que la vida también está compuesta por momentos de infelicidad y de angustia (un claro ejemplo de esto son los duelos). Estos autores refieren que la organización mundial de la salud define la salud como un estado de bienestar absoluto, contribuyendo de esta forma a la incorporación del ámbito médico en nuevas situaciones de la vida que se podrían denominar cotidianas.

Con lo que mencionan Pérez et al. (2013), se abre otra ventana aún más problemática, la cual no es nuestro interés profundizar y es el negocio de la enfermedad, lo rentable económicamente que es hacerle creer a la gente que está enferma. “Estamos asistiendo a la generación de una dependencia de la medicina que incapacita a las personas para cuidarse a sí mismas y conlleva una disminución de la tolerancia al sufrimiento y al malestar” (p. 2).

4.3 Psicología Positiva

La psicología positiva (PsP) fue creada principalmente por Martín Seligman, el cual, mediante una conversación con su hija de 5 años comprendió que la psicología del momento se equivocaba al enfocarse en corregir lo malo y no en ayudar a promover lo positivo, esta idea promovida por una interacción con su hija es lo que él consideró el surgimiento de la psicología positiva. Para Seligman su misión era crear una ciencia de la felicidad y descubrir las claves psicológicas para el crecimiento personal. En apenas unos años el campo tuvo una gran expansión gracias a la financiación económica que recibió, ya que ayudaba a responder a unos intereses particulares de algunas empresas y organizaciones (Cabanas e Illouz, 2019).

Cabanas e Illouz (2019), continúan diciendo que la psicología positiva se dio como una declaración de independencia respecto a los modelos patológicos que estaban instaurados en la época, y gracias a los medios de comunicación, se difundió el mensaje de que había nacido una nueva ciencia que había encontrado las claves psicológicas del bienestar, del sentido de la existencia y de las realizaciones personales. La disciplina fue creciendo y a su vez fue aumentando el número de psicólogos que la aplicaban, ya fuera por convicción o por los muchos beneficios e implicaciones sociales que tenía en ese momento la corriente, pero no solo los psicólogos se vieron beneficiados por la expansión de la disciplina en el mercado terapéutico, sino también los libros de autoayuda y el coaching, debido a que promovían hábitos emocionales y psicológicos, dirigiendo la terapia a personas sanas y adaptadas para alcanzar la felicidad y no solamente a personas enfermas.

Fernández et al. (2018), se refieren a la originalidad de la PsP, pues nombran que muchos de sus términos provienen de la sabiduría popular o han sido ya tratados en obras clásicas de filosofía hasta el punto de que muchos de los hallazgos en sus investigaciones resultan redundantes,

pues, aunque se podría decir que contribuyen con un vocabulario común, todo lo que se dice ya fue dicho desde antes por el saber filosófico e incluso por las ideas propagadas por la religión.

Los autores Fernández et al. (2018) continúan nombrando el énfasis excesivo que se le da desde la PsP a las emociones positivas generando una estigmatización hacia las emociones negativas, lo cual a su vez genera implicaciones adversas a nivel psicológico de las personas, por lo que el autor se hace la siguiente pregunta: “¿Vale la pena, en contradicción con lo que postula la PsP, tener en cuenta tanto lo positivo, como lo negativo, en el transcurrir existencial cotidiano?” (p. 3). A lo cual se le da como respuesta que las emociones negativas pueden contribuir significativamente a mejorar las relaciones interpersonales, a la vez fortalecer el pensar prestando más atención a los detalles.

La autora Fernández (2018) menciona que la psicología positiva tiene una estrecha relación con el surgimiento del término “bienestar subjetivo” que a su vez se relaciona con el bienestar psicológico, el cual se ha equiparado con el término “felicidad”, lo que presenta como manifiesto el hecho de que es el sujeto quien debe, mediante ciertas técnicas y saberes expuestos por los métodos científicos, proporcionar su bienestar subjetivo mediante sus recursos y fortalezas.

Los autores Fernández et al. (2018) realizan un análisis crítico del discurso de la PsP, pues nombran que cualquier intervención que tenga como objetivo la mejora científica de la felicidad es un discurso de la PsP, debido a que es utilizado por otras áreas como la política, por lo que el discurso suele estar muy permeado por cuestiones ideológicas y no se puede considerar de una manera neutral, lo cual hace referencia a que la idea conceptual que se tiene de felicidad proviene del discurso neoliberal imponiéndose a las demás culturas considerándose válida y útil en cualquier lugar y momento.

Fernández et al. (2016), nos habla acerca de que puede ser difícil atisbar el futuro de la psicología positiva, aunque es completamente seguro que continuará la producción de bibliografía sobre la felicidad desde muchas disciplinas diferentes. Continúa diciendo, que es necesario para considerar un futuro más oportuno de la PsP, disminuir la brecha entre la psicología positiva y la psicología general. Además de que se especifique cuál es su objetivo para que se disminuyan las ambigüedades, admitiendo que no existe una verdad única, como se pretende hacer saber desde el discurso de la psicología positiva.

4.3.1 Autoayuda

El autor Béjar (2011) citando la perspectiva crítica de Hochschild (2008), dice que dentro del dominio de la psicología está la literatura de autoayuda, haciendo mención a que se instituye como autoridad sobre los sentimientos, siendo una especie de asesora sobre las emociones y el actuar de una manera conveniente instando a que se apliquen guías de práctica, es decir, un manual donde se dice cómo actuar e invita a sentir una emoción concreta (el autor nombra una en particular, y es la seguridad en uno mismo).

El autor Papalini (2006), hace mención del crecimiento exponencial de la literatura de autoayuda en los últimos tiempos, lo cual, según él, se debe a que esta literatura personifica los significados sociales de esta época, pues se vinculan las exigencias de nuestra sociedad actual y las soluciones ofrecidas en la literatura de autoayuda. Otro aspecto muy importante que menciona el autor es que, al analizar este discurso a la luz de nuestra configuración social, nos permite acercarnos a los valores que son socialmente alimentados.

Papalini (2006) continúa diciendo que esta literatura es un producto de la cultura, la cual se caracteriza por una orientación hacia el consumo y una estereotipación del contenido. El eje fundamental que define la literatura de autoayuda es la orientación hacia la heteronomía, lo cual es el término opuesto de autonomía, ya que hace referencia a vivir de acuerdo cómo otras personas nos lo digan, dejando de lado nuestra voluntad. Vemos que los temas principales que suele tratar la autoayuda son formas de solucionar problemas cotidianos o del ámbito personal, con técnicas o formas de hacer las cosas que otras personas utilizaron y que les brindaron resultados positivos.

Béjar (2011) nos habla de la autoayuda como manuales de conducta que están introducidos en un grupo más amplio de literatura que él nombra como “literatura de consejos”, haciendo mención al siguiente aspecto: “conforman las normas acerca del yo y de las relaciones sociales. También expresan el deber ser en la gestión de las propias emociones y conductas. Así, informan sobre cómo deben manejarse la preocupación, la tristeza y la pérdida” (p. 4).

El autor Papalini (2006) pone de manifiesto que uno de los aspectos que más sobresalen del género de la literatura de autoayuda es lo que el autor denomina una “promesa condicionada” (p. 4), que se basa en que si el lector sigue los pasos que indica el escrito de una manera fidedigna, conseguirá una especie de felicidad en la totalidad de su existencia personal. Se busca introducir

en el lector la consigna de “tú puedes” en la medida en que desarrolle sus habilidades latentes que se encuentran a la espera de ser potencializadas.

4.3.2 Coaching

Useche (2004), refiere que el término coaching hace referencia en su traducción como entrenamiento o preparación, el cual se ha utilizado ampliamente en Estados Unidos en el campo deportivo para enseñar y mejorar capacidades y técnicas. Posteriormente, se ha trasladado al campo empresarial tomando algunos conceptos que le fueron útiles para poder responder al mercado de una manera oportuna, debido a que la globalización ha incrementado la competencia en todos los ámbitos, por lo que el objetivo es capacitar a los trabajadores en nuevas aptitudes para que de esa manera mejoren su desempeño, por lo que se entra en una búsqueda constante del mejoramiento de las habilidades debido al incremento de la competitividad.

El autor Useche (2004) continúa diciendo que la incertidumbre y el cambio son dos factores protagonistas en nuestra actualidad. Además, pone de manifiesto que “aunque no esté expresada explícitamente, el coaching se basa en la necesidad del hombre de libertad de acción e incrementar la confianza de su desempeño, para poder desarrollarse integralmente en pro de un beneficio tanto individual como colectivo” (p. 4).

El propósito del coaching según lo nombra Zapata (2012), es el de mejorar la eficacia de las personas y crear una metodología para la solución de los problemas, en un sentido más amplio, lo que se busca es favorecer el desarrollo de las capacidades humanas para que se pueda alcanzar su máximo potencial. Sin embargo, este autor nos pone de relieve el hecho de que este enfoque no cuenta con antecedentes, algo a lo que Useche (2004) también hace mención, ya que se reconoce la falta de científicidad del coaching por lo que hasta el momento según el autor no se le puede otorgar otro nombre más que técnica gerencial, (es una estrategia útil, pero no es suficiente por sí sola para dar dirección)

4.4 Psicología Crítica Latinoamericana

La autora Montero (2010), nos pone en contexto acerca de qué consiste la crítica en psicología, mencionando que supone la realización de análisis de modelos teóricos, conceptos y explicaciones dadas a fenómenos psicológicos, las contradicciones que presenta y sus fortalezas.

A lo que se le denomina corriente crítica de la psicología social, va más allá, ya que lo que se pretende es establecer una búsqueda de conocimiento que revele diferentes perspectivas y que permita crear nuevas concepciones sobre alguna teoría o problemática determinada.

Dobles (2015) hace mención al reconocido autor Ignacio Martín Baró debido a sus importantes aportes en los fenómenos psicosociales, y a las grandes contribuciones que realizó sobre el saber psicológico latinoamericano ya que, era enfático en mencionar que para que se diera una psicología de la liberación, era necesario construir una nueva epistemología, alejada del positivismo y del hedonismo, que se propagaba por aquel momento desde corrientes y teorías que surgían en otras realidades y que se consideraban intrínsecas a la naturaleza humana sin importar el contexto ni las diferentes problemáticas sociales en las que estuvieran inmersos los sujetos.

Baró (2006) pone de manifiesto que la pobreza de la psicología latinoamericana hunde sus raíces en nuestra historia de dependencia colonial y sintetiza en tres las principales causas: la primera que propone, es lo que él nombra como el mimetismo cientista lo cual hace referencia a un intento de la psicología latinoamericana por conseguir reconocimiento, y aunque según el autor es discutible si lo ha conseguido o no, algo que sí es claro es que casi todos sus esquemas teóricos y prácticos son importados de Estados Unidos, aceptándolos de una manera acrítica.

El segundo, lo nombra carencia de una epistemología adecuada, pues menciona que los modelos dominantes de la psicología rara vez se discuten, y lo que es aún más poco común, es que se propongan alternativas. Menciona los elementos que han lastrado las posibilidades de la psicología latinoamericana: el positivismo, el individualismo, el hedonismo, la visión homeostática y el ahistoricismo. Por último, la tercera causa, son los falsos dilemas, lo cual no hace referencia a que no sean dilemas teóricos en sí, sino por el hecho de que esos dilemas no corresponden a nuestra realidad debido a las diferencias de nuestro contexto. (Baró, 2006).

5 Metodología

5.1 Tipo de Investigación

Hernández et al. (2010) refiere que la investigación cualitativa ofrece una gran riqueza interpretativa y una contextualización del entorno debido a los datos descriptivos que se buscan socavar, además de permitir la indagación de las experiencias individuales, para, de este modo, analizar cómo se percibe un determinado fenómeno desde la perspectiva subjetiva, lo que se da también debido a su flexibilidad en el proceso de recolección de la información ya que suele ser dinámica.

Otro aspecto del enfoque cualitativo que mencionan los autores Hernández et al. (2010), es su idoneidad cuando se desea entender la perspectiva de los participantes sobre los fenómenos que los rodean, profundizando en sus experiencias, opiniones y significados para de esta manera, tener una perspectiva amplia acerca de la situación de interés.

Este enfoque fue el ideal para la presente investigación, debido a que lo que se pretendía era comprender de una manera subjetiva cómo se percibe la psicología positiva y cuál ha sido el impacto que ha generado en los estudiantes de psicología de cuarto y décimo semestre, permitiéndonos ahondar acerca de las experiencias y vivencias propias de los estudiantes.

También nos permitió una exploración de otros aspectos importantes, por ejemplo, cómo se está percibiendo el quehacer psicológico, si hay o no una posición crítica ante las prácticas psicológicas y las teorías que se enseñan en la formación como profesionales, cómo se perciben las emociones, etc. Esto es posible debido a la flexibilidad de los métodos que proponía en este enfoque.

5.2 Método

Por un lado, Hernández et al. (2010) nos dicen que el diseño fenomenológico nos permite enfocarnos en la experiencia subjetiva de los participantes permitiendo acceder a una perspectiva construida colectivamente en relación con un tema, siendo la experiencia el centro de la indagación, basándose en el análisis del discurso y los significados que se le atribuyen.

Fuster (2019), refiere que la fenomenología surge como una manera de análisis de los fenómenos, dejándose de lado el conocimiento del objeto en sí mismo desligado de la experiencia,

pues para este enfoque lo más importantes es conocer el fenómeno en un todo significativo, y considera que es imposible analizarlo al margen de la experiencia de la que forma parte. Su objetivo es llegar a la raíz, a la cosa misma donde se concreta la experiencia.

Flores (2018), se refiere a un diseño más particular llamado fenomenológico hermenéutico, mencionando que deja de lado los juicios teniendo como punto de partida que no hay una sola verdad, busca las formas de verdad múltiples y diversas de un tema en particular y no la verdad única y específica, pues dice que no se conoce la verdad, sino una perspectiva de la realidad.

El método fenomenológico hermenéutico parte de la premisa de que no se utiliza un método, es decir, no cuenta con una serie de procedimientos a seguir. Sin embargo, cuenta con una orientación intelectual que tiene como principal interés el estudio del significado esencial de los fenómenos, así como el sentido y la importancia que estos tienen (Ayala, 2008).

En esta investigación se eligió el diseño fenomenológico hermenéutico, debido a que los objetivos del trabajo investigativo se enmarcan en conocer las experiencias tanto emocionales y comportamentales de los estudiantes en relación con la psicología positiva, lo que permitió construir saberes acerca del tema en particular y de cómo se está pensando en las aulas de clase además de pensarse el quehacer como futuros psicólogos pertenecientes a esta realidad particular latinoamericana.

5.3 Participantes

Arias et al. (2016), refieren que la selección de los participantes es de vital importancia, ya que es necesario para darle respuesta a los objetivos planteados y poder obtener resultados confiables. La población de estudio es un conjunto de casos accesibles que cumple con una serie de características como la homogeneidad, la cual es necesaria para poder extraer conclusiones equivalentes, la temporalidad, es decir, el periodo donde se sitúa la población de interés y la limitación del espacio, pues es necesario definir en qué comunidad específica se va a trabajar.

5.3.1 Criterios de Elegibilidad

Estudiantes de la Universidad de Antioquia Sede Norte en Yarumal, que están en el cuarto y décimo semestre del programa de psicología, que sean mayores de edad y que estuvieron interesados en participar en esta investigación. Se contó con la participación de 8 estudiantes de la

Sede Norte pertenecientes al programa de psicología que cumplan con los criterios de elegibilidad para la realización de entrevistas, y 7 para la participación en una sesión del diálogo de saberes.

5.3.2 Criterios de Exclusión

Estudiantes de otras sedes, que no pertenecieran al programa de psicología y que fueran menores de edad.

5.4 Técnicas de Recolección

5.4.1 Entrevistas Semiestructuradas

Las entrevistas, a través de las preguntas y respuestas, permiten una construcción de saberes sobre un tema, lo cual las hace un instrumento idóneo para nuestra investigación. Desde el enfoque cualitativo este método de recolección de datos se caracteriza por su apertura y flexibilidad. En este caso específico se utilizarán las semiestructuradas que cuentan con una guía de preguntas donde se tiene la libertad de introducir algunas preguntas adicionales para profundizar en algún tema deseado (Hernández et al., 2010).

La entrevista semiestructurada según Folgueiras (2016), establece un guion de preguntas determinando la información que se necesita. Sin embargo, los cuestionamientos se elaboran de una manera abierta, lo que permite la recolección de información más rica y con matices los cuales pueden ser de mucha utilidad, por lo que también requiere que el entrevistador presente una actitud de apertura y de flexibilidad, para poder ir saltando preguntas según lo que se vaya respondiendo o incluso generar nuevas cuestiones a partir de las respuestas dadas por el entrevistado.

Murillo Torrecilla (2007) también se refiere al valor añadido que se genera tras las preguntas y respuestas abiertas debido a sus matices en torno a la información que se da. Además, menciona el papel fundamental del entrevistador ya que debe prestar mucha atención en las respuestas del entrevistado para poder establecer conexión con los temas, siendo el valor agregado de este tipo de entrevista.

Del mismo modo Lopezosa et al. (2020), refieren que, mediante el uso de esta herramienta de recolección de información, el entrevistado puede contestar de forma abierta y realizar sus apreciaciones, lo que arroja resultados menos rígidos, a pesar de ello, la información recogida

puede ser muy valiosa si las preguntas son acertadas y si el entrevistado se siente en libertad de expresar su conocimiento u opinión.

5.4.2 Diálogo de Saberes

Un diálogo de saberes según Pérez et al. (2008), es una red de aportes cognoscitivos, donde se debe dejar de lado el conocimiento ya determinado, y se despliega en las miradas y posiciones que se entrecruzan. El diálogo e intercambio entre diferentes personas facilita la exploración y transición entre diversas propuestas o ideas. Este proceso se relaciona tanto con el pensamiento individual de cada sujeto, como con el intercambio y confrontación de las distintas posiciones. El diálogo intersubjetivo posibilita la circulación y discusión de múltiples perspectivas, lo cual permite profundizar la comprensión de los fenómenos, al tiempo que revela la naturaleza compleja de lo real.

Hernández et al. (2017) refieren que el propósito de los diálogos de saberes es generar conocimientos mediante experiencias subjetivas, buscando comprender fenómenos mediante la participación de los sujetos involucrados, permitiendo una mejor comprensión de un conocimiento compartido.

Los autores Hernández et al. (2017) mencionan la metodología que se utiliza para la realización del diálogo de saberes, la cual tiene tres componentes: “visitas previas (reconocimiento del contexto y población), ensayo del diálogo (planificación y preparación de los posibles escenarios y del desarrollo del diálogo) y ronda de diálogos (encuentro y discusión entre los participantes” (p. 4).

5.5 Procedimiento

Para el desarrollo del trabajo de campo de la presente investigación, se realizan una serie de procedimientos que permiten la ejecución, control y orden del proceso investigativo. Los pasos por seguir orientan el ejercicio de recolección de información y análisis. A su vez, se propone un cronograma de actividades que guía los diferentes momentos necesarios para el cumplimiento de los objetivos, reconociendo que éste es flexible, pues se debe acomodar a las circunstancias que generen cambios. A continuación, se presenta una breve descripción de cada proceso:

1. Diseño de la entrevista semiestructurada en profundidad y del diálogo de saberes: se construirá una guía de preguntas que orientarán las entrevistas semiestructuradas en profundidad y la sesión de los diálogos de saberes, las cuales permitirán abordar temas acerca de la psicología positiva, el quehacer psicológico en nuestro contexto y otras perspectivas en cuanto a la autoayuda y los sentimientos negativos.

2. Inmersión en el campo para la selección de las participantes y contacto: siguiendo el enfoque cualitativo de investigación según Hernández et al. (2014), se requiere que la inmersión inicial en el campo sea de sensibilización del investigador con el entorno en el que se llevará a cabo el estudio, en el cual se identifiquen “informantes que aporten datos y guíen al investigador por el lugar, adentrarse y compenetrarse con la situación de investigación, además de verificar la factibilidad del estudio” (p. 8). Por ello, las y los participantes serán seleccionadas/os según los criterios de inclusión de esta investigación; se realizará la invitación y su participación será voluntaria.

3. Aplicación de las técnicas de recolección de la información:

- Entrevistas semiestructuradas en profundidad: las entrevistas se realizan de manera presencial, y orientadas por la guía de preguntas elaborada previamente. Al ser entrevistas semiestructuradas, se privilegiará el diálogo fluido en vez de un simple cuestionamiento de preguntas y respuestas. Se desarrollarán alrededor de 8 entrevistas.
- Diálogo de saberes: en estos espacios se privilegia la interacción grupal para obtener información para conocer las ideas que suscita de manera individual y subjetiva sobre los temas planteados, allí se contará también con una guía de preguntas orientadoras. Se realizará 1 diálogo de saberes.

4. Transcripción de la información recopilada: se realizará las respectivas transcripciones de las entrevistas y del diálogo de saberes, para tener el material de trabajo para la posterior sistematización.

5. Sistematización de la información: se organizan los datos en Excel por matrices intratextuales e intertextuales, y se les agrega los códigos.

6. Análisis de la información: esta se realizará a través del análisis del contenido, el cual permitirá un análisis detallado de los datos que se asocian con los objetivos de investigación.

7. Interpretación de los resultados: esto se llevará a cabo por medio de la relación entre los datos analizados para llegar a resultados más amplios.

8. Discusión, conclusiones y elaboración de los productos finales: se pondrá en diálogo la teoría y los antecedentes de investigación con los resultados obtenidos en el presente estudio. Asimismo, se plasmará a través de un informe final, los datos relevantes en las entrevistas y en el diálogo de saberes; además del análisis, la interpretación, las conclusiones y la discusión entre los resultados y la teoría.

9. Envío de la investigación final a las y los participantes: esto se realiza como forma de agradecimiento.

5.6 Análisis de la Información

El análisis de contenido se configura como una técnica de investigación objetiva y sistemática, que funciona tanto para las investigaciones cualitativa como cuantitativa. Esta técnica se caracteriza por ser exhaustiva en su enfoque y tener la capacidad de generar resultados que pueden ser generalizados. El análisis de contenido constituye una herramienta que posibilita el estudio y la medición sistemática de los diferentes componentes presentes en las formas de comunicación de las personas, entre ellas el discurso (Porta et al., 2003).

Bernete (2013), menciona que el análisis de contenido es una metodología objetiva debido a que sus procedimientos contestan a diseños de estudio y criterios de análisis explícitos, siendo científico cuando sus resultados sean validables, es decir, que se pueda comprobar que los datos y las conclusiones del análisis son correctas.

El autor Bernete (2013) cita a Krippendorff (1990), quien refiere que el análisis de contenido es un método por el cual se busca el significado del mensaje. Sin embargo, los significados pueden ser variados y, por ende, no necesariamente compartidos. Menciona que las inferencias posibles que se pueden extraer de un escrito pueden ser las siguientes: Tendencias, diferencias (por ejemplo, con otro autor), identificaciones, etc.

Continuando, Bernete (2013) menciona las etapas requeridas para poder realizar un análisis de la información, pues la obtención de los datos se hace siguiendo los parámetros de la investigación social, los cuales son: planteamiento del problema, objetivos y la hipótesis con sus correspondientes definiciones. La hipótesis puede servir de hilo conductor para definir cómo se va

a observar, esta debe ser planteada de tal forma que pueda ser refutada mediante el análisis de la información.

Uno de los puntos más importantes para la realización del análisis es la elección de documentos, el nombre que reciben los documentos que se analizan es de universo de análisis. Todo texto debe cumplir las siguientes características: Pertinencia, exhaustividad (los textos que se elijan deben tener un por qué), representatividad y homogeneidad (Bernete, 2013).

5.7 Consideraciones Éticas

El código deontológico y bioético de psicología está regido en Colombia por la ley 1090 de 2006 planteado por El Congreso de Colombia (2006). En los siguientes artículos se describe la labor de la psicología y de la psicóloga/o en el ejercicio de la investigación:

Artículo 1°. Definición. La Psicología es una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano, desde la perspectiva del paradigma de la complejidad, con la finalidad de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales (El Congreso de Colombia, 2006, p. 1).

En las disposiciones generales se enumeran los principios universales necesarios para ejercer la profesión de psicólogo en Colombia. En este caso nos interesan los principios que hacen referencia los requisitos éticos para la realización de investigaciones.

Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad. (El Congreso de Colombia, 2006, p. 3)

Investigación con participantes humanos. La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos

y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos. (El Congreso de Colombia, 2006, p. 4)

Título tres en el apartado A se realiza la siguiente claridad sobre las actividades profesionales del psicólogo: “Diseño, ejecución y dirección de investigación científica, disciplinaria o interdisciplinaria, destinada al desarrollo, generación o aplicación del conocimiento que contribuya a la comprensión y aplicación de su objeto de estudio y a la implementación de su quehacer profesional” (El Congreso de Colombia, 2006, p. 4).

A su vez, la Universidad de Antioquia, plantea que todo miembro de la institución que participe en la generación de investigaciones se compromete con los siguientes preceptos:

1. Desarrollar actividades investigativas que respeten y protejan la biosfera la biodiversidad con criterios de pertinencia y validez científica.
2. Respetar los derechos humanos y el valor de los demás seres vivos.
3. Considerar el marco ético-jurídico –institucional, local, nacional e internacional – para la toma de decisiones en la investigación; incluyendo acuerdos, convenios y términos de referencia. (Vicerrectoría de investigación, s.f., p. 2).

6 Resultados

En esta investigación se indagó acerca del impacto emocional, comportamental y social de las y los estudiantes de psicología de la Sede Norte de la Universidad de Antioquia derivados del conocimiento y aplicación de la psicología positiva, el estudio se llevó a cabo mediante un análisis de la información cualitativo, lo que ha permitido conocer diferentes puntos de vista en determinados temas específicos que han surgido en el proceso.

Mediante los resultados obtenidos es posible observar cómo la influencia social cumple un papel importante en la salud mental de las personas y cómo los conocimientos impartidos por la psicología positiva han generado reacciones emocionales y comportamentales diferentes en los estudiantes.

En este apartado, se presentarán hallazgos del estudio en torno a los temas claves identificados, cada uno de estos aspectos será abordado con base en la evidencia recogida.

6.1 Objetivo de la Psicología

El objetivo de la psicología es comprender el comportamiento humano en un sentido amplio. Esto incluye no sólo el análisis de la conducta y las respuestas emocionales, sino también la interacción entre el individuo y la sociedad que lo rodea y a su vez lo permea. Además, se destaca la importancia de modificar comportamientos y conductas a partir de esta comprensión, es decir, poder realizar intervenciones, lo que implica tanto el estudio como la aplicación práctica de los conocimientos psicológicos.

El objetivo de la psicología es la comprensión del comportamiento, pero también desde las respuestas que pueden ser las emociones, teniendo en cuenta que el individuo se debe a los centros sociales que habita, entonces el objetivo de la psicología es el estudio de esta conducta y el para qué (Comunicación personal, 9 de septiembre de 2024, DS).

6.1.1 Relación entre Felicidad y Psicología

La felicidad es entendida por varios de los participantes como un estado de bienestar emocional que puede ser tanto momentáneo como estable a lo largo del tiempo. Se destaca que no implica la ausencia de tristeza, sino que se refiere a una capacidad de mantener una actitud positiva y un equilibrio a pesar de las adversidades de la vida. Este estado de felicidad que se propone se

relaciona estrechamente con la psicología, que se presenta como una herramienta para alcanzar y mantener este bienestar, entendiéndose la psicología como un medio para alcanzar la felicidad. Por ende, la psicología, a través de diversas intervenciones y técnicas, debe tener como objetivo ayudar a las personas a estar bien, lo que a su vez se relaciona con estar felices. “Digamos que la psicología puede ser como una herramienta para llegar a la felicidad o como algo así” (Comunicación personal, 27 de agosto de 2024, P3).

6.2 Percepción acerca de Emociones Denominadas “Negativas”

La percepción predominante entre los participantes sugiere que se ha creado un proceso de estigmatización. Considerándose que todas las emociones, independientemente de su percepción como positivas o negativas, cumplen funciones adaptativas esenciales en las experiencias de las personas, así lo manifiesta un participante: “Yo siento que no hay emociones malas” (Comunicación personal, 17 de agosto de 2024, P6). La clasificación de las emociones como "buenas" o "malas" se da debido a una construcción social que se fomenta desde los hogares mediante la educación, incentivando la represión y la evitación. La sociedad moldea la manera en que se expresan las emociones debido a que vivimos bajo un sistema en el que se generan expectativas sociales, normas y creencias culturales que indirectamente influyen en la expresión emocional.

Además de lo anterior, también se enfatiza en lo necesarias que son todas las emociones debido a que forman parte intrínseca de nuestra humanidad. “Hacen parte del ser humano, son innatas en nosotros y tenemos que sentir las para poder tener ciertos estados en la vida” (Comunicación personal, 16 de agosto de 2024, P4). Las emociones no solo son respuestas a estímulos internos y externos, sino que también desempeñan roles cruciales en la adaptación, la comunicación y el desarrollo personal.

Yo pienso que el término emociones negativas es una construcción social, como las muchas otras que tenemos en la cabeza, que se fortalecen en nuestros procesos de aprendizaje, entonces hace parte como de esa represión tradicional que vivimos cada uno desde nuestras casas (Comunicación personal, 9 de septiembre de 2024, DS).

6.3 Opiniones acerca de Frases e Ideales Comunes en la Sociedad

La mitad de los participantes sostienen que de todas las situaciones difíciles de la vida se debe extraer un aprendizaje como un recurso para evitar la victimización y el estancamiento, y como una estrategia de afrontamiento de las circunstancias no placenteras que se presenten en el día a día, funcionando como una herramienta psicológica que desencadena sensaciones de bienestar y de manejo de las situaciones. Se comprende como un instrumento que ayuda a la adaptación ante circunstancias difíciles, y a su vez como un mecanismo de defensa que permite seguir adelante a pesar de las adversidades. “Sí, para uno poder sobrellevar la vida porque es que a uno le van a pasar muchas cosas malas y si uno no aprende a sobrellevarlas, a manejarlas, a gestionarlas pues va a ser muy difícil” (Comunicación personal, 16 de agosto de 2024, P4).

La otra mitad de los participantes opinan no estar de acuerdo con la afirmación anterior: “de todas las situaciones difíciles de la vida se debe extraer un aprendizaje”, debido a que consideran que lo mejor es adoptar una postura de atención plena, donde lo importante es que el individuo se sumerja en la experiencia y se adapte sin la presión de buscar constantemente una lección que extraer de cada situación.

También se considera el reduccionismo de la creencia, dado que hay circunstancias en la vida que son indeterminadas, y por ende no tienen una explicación causal, puesto que las experiencias humanas son complejas, y esta creencia tiende a simplificarlas. No es posible extraer una conclusión lógica que permita el entendimiento, dado que la realidad puede ser confusa y la incertidumbre hace parte de la experiencia del ser humano.

Yo creo que a veces también como que esa frase minimiza mucho algunas situaciones, porque si usted, por ejemplo, le pasa algo, bien horrible, pues que usted no pueda controlarlo y todo eso, pues es como muy difícil sacar un aprendizaje de eso (Comunicación personal, 27 de agosto de 2024, P3).

Ante la creencia de que siempre se debe ser positivo hay unanimidad en los participantes al considerarla irrealista y potencialmente perjudicial, debido a que puede llevar a la represión de las emociones, además de ser insostenible en el tiempo ya que puede generar una desconexión con nuestra realidad, pues se considera la existencia mediante el sesgo de la positividad. No se tiene en cuenta que en la vida hay sufrimientos innecesarios e imposibles de evitar. “Pues yo creo que no

siempre se debe ser positivo porque a veces se debe ser realista” (Comunicación personal, 19 de agosto de 2024, P8).

Dado el cuestionamiento de “si las personas a mi alrededor me deben aportar para alcanzar los estándares de éxito propuestos por la sociedad”, hubo concordancia entre los participantes al considerar la postura como utilitarista, ya que se considera como una forma de relacionamiento donde priman los intereses individuales. “Las personas cada una hemos vivido diferentes experiencias y podemos aprender algo de ellas que no tenemos en nuestra vida, pero también tener ese pensamiento (el pensamiento de la pregunta) es como que solo estás utilizando a la otra persona” (Comunicación personal, 29 de agosto de 2024, P2).

6.4 Impacto de la Autorrealización y de los Estándares de Éxito Propuestos por la Sociedad

Varios de los participantes expresan que la presión generada por los estándares de éxito y de autorrealización impuestos por la sociedad a menudo prioriza logros materiales y profesionales, lo que puede llevar a sentimientos de insuficiencia y ansiedad, ya que las personas se ven obligadas a conformarse con expectativas que no necesariamente concuerdan con sus valores o deseos personales. A su vez, la internalización de estas expectativas provoca una lucha interna, donde los individuos sacrifican su autenticidad en un intento por cumplir con lo que se considera "exitoso" pudiendo dejar de lado sus verdaderos intereses. Además de la presión a la productividad extrema, donde las personas sienten que deben ser productivas en múltiples roles, produciéndose una crítica por parte de algunas participantes hacia el feminismo.

Comportamentalmente puede afectar, por ejemplo, que uno deje de ser uno mismo para alcanzar esas cosas que está interponiendo la sociedad. Entonces es que la sociedad exige que se debe de ser así, pero resulta que eso no va conmigo, eso no es compatible conmigo. Sin embargo, por la misma situación emocional, yo voy a dejar de lado lo que yo quiero, lo que yo siento, lo que a mí me gusta y luchar como contra la corriente, contra algo que no es propio, que no es mío, que no me represento (Comunicación personal, 27 de agosto de 2024, P3).

Además, se manifiesta la necesidad de comprender la autorrealización y el éxito como un proceso subjetivo e individual que se define a partir de las experiencias, valores y metas

individuales, entendiéndose como un proceso de crecimiento personal continuo que se enriquece día a día, con diversos logros cotidianos y no como la culminación de un logro específico.

Ha puesto muchas presiones en mí el hecho de demostrar que como que sirvo para algo. ¿cierto? y entonces como buscar ese éxito, en hacer una carrera, conseguir un trabajo, una vida soñada, ejerce muchas presiones en uno, pero es precisamente por eso mismo de que son presiones que me impusieron desde mucho atrás, que en cierta medida te impulsa a continuar pero que también te va bajando en tus estados psicológicos (Comunicación personal, 29 de agosto de 2024, P2).

6.5 Psicología en el Contexto Latinoamericano y Colombiano

Uno de los retos que enfrenta la psicología en nuestro contexto colombiano es posicionarse como una disciplina que cuenta con herramientas útiles para gestionar la salud mental de los individuos, lo cual se puede asociar con una falta de conciencia o educación sobre la importancia del cuidado y conocimiento sobre la salud mental, dado que existe un fuerte estigma, debido a que muchas personas consideran que acudir a un psicólogo/a es solo para "locos", lo cual dificulta que se busque ayuda en el momento en que lo requieran.

Que se sienta que es algo importante y que se vea como una alternativa. Yo creo que eso se ha logrado un poco, pero todavía falta mucho como valorar esa posible alternativa que es la psicología, para que el ser humano pueda estar mejor independiente como del contexto (Comunicación personal, 28 de agosto de 2024, P1).

Otro de los retos que se identifican es que la psicología debe adaptarse a nuestras realidades culturales, sociales y económicas específicas. Esto incluye reconocer la violencia, la pobreza y las creencias propias que tenemos en la cultura colombiana, y cómo a su vez esto influye en la salud mental. Las intervenciones deben ser contextualizadas considerando nuestras particularidades y teniendo como foco las necesidades y especificidades de cada comunidad.

Que la psicología se empiece a empapar realmente del contexto en el que estamos y que se empiece a ayudar es desde la realidad que vive Colombia y no desde las fantasías que tuvo algún autor hace años de cómo debía funcionar la psicología, porque realmente es muy diferente el contexto en el que vivimos que hay mucha violencia, mucha guerra, estamos

divididos entre los urbanos y los rurales, ya que no es lo mismo cómo vive una situación una persona que está en lo rural a como lo vivimos los que estamos en lo urbano (Comunicación personal, 31 de agosto de 2024, P5).

Teniendo en cuenta lo anterior, también surge como una necesidad la contextualización de las teorías y prácticas, donde el psicólogo/a adopte una postura reflexiva y adaptativa priorizando las necesidades de las comunidades y no la tecnificación, dado que la psicología en el contexto colombiano presenta diferencias significativas en comparación con los entornos de los que provienen las corrientes y técnicas psicológicas tradicionales que se enseñan en la formación de los profesionales en Colombia.

Entonces tanto las teorías iniciales y epistemológicas se deben adaptar a las comunidades como los profesionales también. Mientras que aquí a nosotras en Latinoamérica nos llevan por 3 escuelas básicas, entonces no sabemos (porque nunca lo vi dentro de la carrera) que fue lo que llevó a que nosotros aprendiéramos estas tradiciones epistemológicas hacía la cultura. De qué manera nos adaptamos nosotros a trabajar con estas corrientes, y en qué momento decimos: ¡ah es que esto funciona o no funciona! (Comunicación personal, 9 de septiembre de 2024, DS)

El quehacer del psicólogo/a en el contexto colombiano se define predominantemente como un proceso de acompañamiento, en lugar de una intervención o ayuda directa, ya que se reconoce la complejidad de las realidades sociales y culturales que enfrentan las comunidades, y las herramientas que ellas poseen para darles solución a sus dificultades y autogestionar alternativas, dado que son las que tienen mayores conocimientos acerca de sí mismas.

El acompañamiento implica una relación colaborativa en la que el psicólogo se convierte en un facilitador del proceso de autoconocimiento y autogestión de los individuos y comunidades. La adaptación de las técnicas psicológicas a estas realidades es crucial, ya que las intervenciones deben ser pertinentes y sensibles a las particularidades de cada grupo.

Realmente lo que uno termina haciendo con las comunidades es acompañar porque quien más sabe sus problemas que las comunidades, quien más sabe su problema que el paciente. En cualquier área en la que uno se desempeñe, considero yo que el que hacer de nosotros

como profesionales de la salud mental es acompañar (Comunicación personal, 9 de septiembre de 2024, DS).

La labor del psicólogo en el contexto colombiano también se considera que debe ser el reconocimiento de su papel como parte integral de la comunidad en la que vive. Esto implica que el psicólogo no actúe como un agente externo que impone soluciones, sino que se involucra activamente en la realidad social y cultural de las personas con las que trabaja, siendo empático con sus realidades potencializando el resultado positivo del acompañamiento.

Tristemente, dentro de la experiencia que tengo o que he tenido la posibilidad de ver a nivel pues como de intervención social o incluso personal de intervención clínica, es que el psicólogo o el profesional se para en un punto donde se le olvida que hace parte de una comunidad y que está yendo a intervenir a una comunidad y que lo que usted está haciendo también lo afecta a usted, y ahí aparece la dicotomía con lo que nos enseñan en la universidad (Comunicación personal, 9 de septiembre de 2024, DS).

También se encontraron posturas en algunos participantes que califican a ciertas aplicaciones de la psicología como universales (por ejemplo, la cognitivo-conductual), que funcionan al margen de la cultura, es decir, se pueden aplicar sin necesariamente tener en cuenta la condición histórica, abordando solamente al individuo: “La psicología se supone que debería ser funcional sin importar como el de donde venga (Comunicación personal, 15 de agosto de 2024, P7)”. Por ende, no se considera que exista diferencias en la aplicación dependiendo del contexto, ya que se tiene en cuenta también la funcionalidad que las corrientes tradicionales han generado hasta el momento en el contexto colombiano con sus herramientas y teorías.

Sí no fuera funcional, entonces imagínate la cantidad de gente de aquí que estaría pensando en quitarse la vida, porque pues aquí es un contexto de violencia desde hace mucho tiempo. Y pues no siempre con ayuda de un psicólogo, pero de cierta forma todo el mundo, como que, claro, se acuerda de lo que le pasó y ese tipo de cosas, pero pues al pasar del tiempo, aprendió a vivir con ello. Y aun así pues, sigue siendo funcional la psicología, entonces creo que no habría, pues como un cambio drástico (Comunicación personal, 15 de agosto de 2024, P7).

6.6 Opinión Acerca de la Autoayuda y el Coaching

Se considera que la autoayuda puede ser útil en determinados momentos y contextos, ya que proporciona herramientas y estrategias accesibles que pueden ser útiles para la gestión emocional y el cambio de hábitos, además de contar con evidencia científica que genera cierta sensación de confianza y llaman la atención: “Intento sacar como lo que sirve de ese discurso que siento que si hay cosas que pueden ser útiles para para gestionar, por ejemplo, emociones para cambiar de perspectivas, para cambiar de hábitos” ((Comunicación personal, 28 de agosto de 2024, P1).

Sin embargo, la mayoría de los participantes consideran que la autoayuda a menudo se caracteriza por un enfoque positivista, tendiendo a simplificar la complejidad de las experiencias de las personas al presentar sus soluciones como si fueran manuales de instrucciones que se deben seguir paso a paso. El hecho de minimizar las emociones negativas y de promover una visión idealizada de la vida puede llevar a una desconexión con la realidad, donde se puede caer en la evitación y la negación de todo el espectro emocional.

Los libros de autoayuda son como muy tú puedes con todo, no estés triste, la solución está en ti a toda hora. Es como un manual y como si en ese manual estuvieran los pasos para que usted alcance la felicidad, para que usted supere obstáculos o pues cosas difíciles que de pronto no hacen sentir bien a la persona ((Comunicación personal, 27 de agosto de 2024, P3).

Además, se resalta que la autoayuda, en su esencia, promueve un enfoque individualista que pretende llevar a las personas a asumir la responsabilidad exclusiva de sus problemas y de las soluciones, impulsando la creencia de “yo puedo con todo”, lo que fomenta el distanciamiento y aislamiento de la comunidad y el apoyo social, debido a que se impulsa la creencia de que cada individuo tiene el poder de resolver sus dificultades a través de la lectura y la aplicación de estrategias presentadas en un libro, desestimándose la importancia de las interacciones humanas y el apoyo emocional que se obtiene de la comunidad.

Pienso que los libros de autoayuda van muy en ese camino, donde a través de una construcción social muy tesa y cultural le están diciendo es que usted puede solo, es que usted tiene todas las herramientas, usted únicamente, no tiene que acudir a nadie. Y no sé

si sea una tarea, pues a nivel de sociedad o a nivel no sé de Orden Mundial, pero es como que lleva a la gente a olvidarse de vivir en comunidad. Cuando dentro de lo que pasa en la vida, por ejemplo, cuando se siente muy mal, yo no sé qué haría, por ejemplo, en una crisis yo sola (Comunicación personal, 9 de septiembre de 2024, DS).

Otra de las opiniones de los participantes acerca de la autoayuda es que la problemática radica principalmente en cómo se están percibiendo esta literatura, dado a que se suele considerar como una solución en sí a una problemática dada. Por lo que se hace necesario una mirada crítica por parte del lector y el reconocimiento de que la literatura de autoayuda es una herramienta que puede proporcionar conocimiento valioso para un determinado tema, pero no sustituye una terapia. “El problema para mí radica en que creamos que el libro de autoayuda es terapia o que el libro de autoayuda es solucionar mis problemas mentales” (Comunicación personal, 9 de septiembre de 2024, DS).

Algunos de los participantes consideran que el coaching es una respuesta directa de las exigencias propuestas por la sociedad actual, dado que una de sus bondades es la inmediatez que se manifiesta en su enfoque a las soluciones rápidas y resultados tangibles al margen de un análisis profundo de las emociones y experiencias individuales de cada persona. “A mí me parece un poco reduccionista y me parece muy de la mano, como con un sistema capitalista en el que todo es para ya y que el proceso no importa” (Comunicación personal, 28 de agosto de 2024, P1).

También se considera que el exceso de motivación y positividad que propone el coaching tiende a promover una visión idealizada de la vida, donde se espera que las personas mantengan un estado constante de optimismo y productividad con la idea de que pueden con todo, desestimando la validez de emociones que pueden considerarse como negativas y experiencias difíciles, lo que puede llevar a sentimientos de culpa o insuficiencia en aquellos que no logran cumplir con estas expectativas. “Mucho positivismo, mucha felicidad, mucho todo es positivo todo esto, todo es bueno, saquemos el lado bueno a esto usted es capaz, somos seres humanos y tenemos caídas y tenemos malos momentos y no todo es felicidad y ni bueno” ((Comunicación personal, 16 de agosto de 2024, P4).

Otro de los elementos que se manifiesta es la sobreestimulación que se promueve en la actualidad impulsada por el coaching generando un ciclo de comparación social, donde las personas

se sienten insuficientes al observar los logros de otros, exagerando la presión de ser productivos. Se genera una satanización del descanso, lo cual es algo que se promueve desde los hogares, creando incluso sentimientos de culpa. “Eso ya es una cultura donde el descanso. ¿Qué tiempo sacamos para el descanso? Creemos que el descanso es dormir y el descanso no es dormir. Dormir es un proceso que nos está exigiendo el cuerpo para poder hacer” (Comunicación personal, 9 de septiembre de 2024, DS).

También se plantea la vulgarización del lenguaje psicológico en el contexto del coaching, ya que es problemático el hecho de que se simplifica y distorsiona conceptos complejos de la psicología. Este proceso tiende a despojar a las teorías psicológicas de su profundidad y matices, presentándolas en términos accesibles y atractivos, pero a menudo inexactos. “Porque a veces nuestra carrera está tan mal tan mal valorada, que todo mundo piensa que puede hablar de salud mental, que todo mundo piensa que puede ser psicólogo” (Comunicación personal, 9 de septiembre de 2024, DS).

7 Discusión

En el marco de las conversaciones desarrolladas en las entrevistas y en el diálogo de saberes, se encuentra una tendencia a considerar la felicidad como un objetivo indispensable en la vida de todo ser humano, sirviendo la psicología como una herramienta para alcanzarla, tal y como lo mencionan los autores Reppold et al. (2019): se ha elaborado un discurso en el que la búsqueda de la felicidad se posiciona como el mayor objetivo de la existencia humana y un valor que se debe alcanzar. Los autores citan a los críticos Held (2002), Warren (2009) y Brinkmann (2017) quienes mencionan que este discurso puede crear una presión social para "ser feliz" en lugar de abordar genuinamente las emociones y experiencias, incluso las difíciles, las cuales se rechazan o minimizan desconociendo su valor necesario para el desarrollo integral humano.

Teniendo en cuenta el enfoque positivista de los libros de autoayuda, promovidos por la corriente de la psicología positiva, se genera una crítica por parte de los participantes en relación con el exceso de positividad, tal y como lo proponen los autores Reppold et al. (2019), lo "positivo" puede trivializar o incluso negar los aspectos complejos y desafiantes de la vida cotidiana y de la salud mental, transformando problemas profundos en meras deficiencias individuales, lo que genera sensaciones de malestar y culpabilidad en las personas, dejando de lado los aspectos de carácter social y del entorno.

En los resultados de la presente investigación, se resalta que la autoayuda, en su esencia, promueve un enfoque individualista que pretende llevar a las personas a asumir la responsabilidad exclusiva de sus problemas y de las soluciones, dejando de lado el apoyo social, el cual los participantes consideran necesario, especialmente en los momentos críticos de la vida, donde se considera muy difícil sobrellevar las adversidades en soledad. En relación con esto, Bedoya (2019) propone que el neoliberalismo usando como herramienta la psicología positiva promueve el ideal radical del individualismo, posicionando como norma que cada individuo se transforme en experto de sí mismo, para que sea su propio proveedor en todos los ámbitos alejándose de la noción de comunidad y del apoyo social que esta provee, necesario para afrontar situaciones difíciles y del diario vivir. Álvarez-Uría (2006) a su vez hace referencia a que el individuo separado de su realidad es una ficción, debido a que su identidad y su desarrollo están completamente ligados con la sociedad y la cultura en la nación. Esto gracias a que las dinámicas sociales y las normas culturales

hacen que cada persona construya su identidad influyendo incluso en la forma en que percibe la realidad.

El autor Bedoya (2019) continúa haciendo referencia a la promoción desmedida del individualismo mediante el uso prominente del prefijo “auto”, el cual muestra el viraje del neoliberalismo hacia la responsabilización del sujeto respecto de todas las esferas de su vida, incluso cuestiones que antes se constituían como responsabilidad del Estado, tales como la salud y la educación. Es común encontrar conceptos como la autorresponsabilización, autoafirmación, autoabastecimiento, entre otros, los cuales hacen referencia a cómo cada persona es la encargada de sí misma, lo que, a su vez, se relaciona con los resultados del presente estudio, ya que se expresa que la presión generada por los estándares de éxito y de autorrealización impuestos por la sociedad, a menudo prioriza logros materiales y de carácter profesionales, lo que puede llevar a sentimientos de insuficiencia y ansiedad, ya que las personas se ven obligadas a acomodarse a expectativas que no necesariamente concuerdan con sus valores o deseos personales, percibiendo esto como una gran carga promovida por la sociedad, generando sentimientos de frustración y de ansiedad entre los individuos que se ven absorbidos por estas exigencias impuestas.

Gran parte de los participantes consideran que todas las emociones, independientemente de su percepción como positivas o negativas, cumplen funciones adaptativas, debido a que forman parte intrínseca de nuestra condición humana; siendo necesarias para vivir cada una de las experiencias que surgen en el día a día. A propósito de lo anterior, el autor Zaldívar Sansuán (2024), menciona que considerar algunas emociones como negativas reduce la dimensión emocional del ser humano a la gestión utilitaria basada en el autocontrol, sin dar lugar a la vivencia diaria y a la experimentación de cada situación. Este autor, yendo a la etiología de la palabra emoción, cita el Diccionario Etimológico Castellano En Línea (2022) el cual menciona que la palabra proviene del latín y significa “hacer mover”, por lo que considera ingenuo que en la actualidad se pretenda fomentar y anular unas u otras emociones.

El autor Zaldívar Sansuán (2024), menciona que es la psicología positiva la propulsora de la división entre las emociones positivas y negativas, cuestión con la que está en desacuerdo, debido a que se genera una simplificación del comportamiento y la emocionalidad del ser humano.

Ni las llamadas emociones negativas deben manejarse con el objetivo de hacerlas desaparecer, ni las llamadas emociones positivas deben ser construidas desde la nada. La

realidad humana es más confusa y la proyección educativa debe aclimatarse a dicha complejidad, ya que la dimensión emocional no puede simplificarse con fines educativos, porque entonces, deja de ser verdadera y posiblemente, deja de ser efectiva. Una vida en la que solo existiesen las emociones positivas no podría ser una vida plena. (p. 10)

Los resultados nos muestran cómo varios de los participantes consideran que el papel del psicólogo/a en nuestro contexto colombiano consiste en no olvidarse de su rol como parte activa en la comunidad; de la misma forma, el autor Guzmán (2014) propone el término involucramiento como una herramienta alternativa a la manera tradicional que se suele conocer como intervención. Esta última postura, pone al profesional en un lugar de conocimiento que se lleva a las comunidades y que debe ser aplicado por las mismas siendo solamente válido el conocimiento que lleva este. La propuesta del autor plantea una forma alternativa de pensarse el papel del psicólogo/a como parte de la comunidad, lo que a su vez lo hace parte del problema en el que se quiere incidir, modificando la forma en que se establece relación con la comunidad y la percepción que se tiene acerca del conocimiento académico y el saber que poseen las comunidades.

A su vez el autor Barrero Cuellar (2014), se refiere a la importancia de que los psicólogos/as se consideren como parte de una comunidad, citando al Che Guevara el cual dice:

Esa nueva psicóloga/psicólogo que emerge en el proceso de toma de consciencia "...de su ser social, lo que equivale a su realización plena como criatura humana, rotas todas las cadenas de la enajenación", se perfila no solo como un agente de cambio social, sino como alguien que va "adquiriendo cada día más consciencia de la necesidad de su incorporación a la sociedad y, al mismo tiempo, de su importancia como motor(es) de la misma". (p. 191)

Surge como una necesidad la contextualización de las herramientas y teorías psicológicas a nuestro contexto por parte de los participantes, aspecto que comparte el autor Barrero Cuellar (2014), el cual se refiere a El Che Guevara y a Fals Borda debido a que ambos coinciden en estimar la necesidad de la contextualización de las teorías y metodologías que llegan de otros lados (países con contextos muy diferentes al nuestro), y que muchas veces se intentan aplicar de forma acrítica, generando una consideración de la psicología como algo que no es útil, teniendo en cuenta las problemáticas culturales particulares de Colombia.

Sin embargo, el autor continúa nombrando que, aunque en América Latina desde los años sesenta se ha venido formando una tendencia desde la corriente de la psicología social

Latinoamericana que busca generar una psicología más comprometida con el bienestar de nuestros pueblos, esta opción comprometida de la psicología no ha logrado posicionarse lo suficiente como para llegar a influir en los procesos de formación y de práctica psicológica desde esa opción ético-política (Barrero Cuellar, 2014). Lo cual se relaciona directamente con la duda que surge entre los participantes de la presente investigación, del por qué se enseñan determinadas corrientes en la formación profesional de los psicólogos/as en nuestro país.

Otro de los aspectos que mencionan los participantes, es la vulgarización del lenguaje psicológico que se presenta en la actualidad, generando una problemática en la manera en que se concibe la profesión del psicólogo/a. Ante esto la autora Illouz (2017) plantea que esto se dio, debido a una popularización de la psicología que fue posible gracias a la visión que empezaba a tomar la disciplina de carácter moral de la cultura estadounidense que consideraba que toda persona podía y debía labrar su destino.

Los autores Arana et al. (2006), consideran que este proceso de vulgarización se dio debido a la explosión de información esparcida por diversos medios de comunicación, lo que ha generado que se dé a conocer la psicología, pero como aspecto negativo, se ha producido la vulgarización y banalización de la disciplina, debido a que todos, al menos intuitivamente, parecen entender la psicología, generando potestad incluso para diagnosticar en cualquier ámbito, los términos psicológicos ahora hacen parte del lenguaje cotidiano, por lo que es común escucharlos en cualquier conversación.

El tiempo libre es otro de los aspectos que aparece entre los participantes como un aspecto problemático de nuestro tiempo, lo cual se asocia con la sobreestimulación que se promueve en la actualidad, impulsada por corrientes como el coaching, lo que a su vez genera un ciclo de comparación social, donde las personas se sienten insuficientes al observar los logros de otros. La satanización del descanso se promueve desde los hogares, creando sentimientos de culpa, cuando no se es productivo siguiendo las líneas de exigencia propuestas por el medio social. Los autores Gomes y Elizalde (2009), consideran que el tiempo libre se propone como un opuesto al trabajo, un momento en el que la persona puede disponer de sí libremente. Sin embargo, en la actualidad con las nuevas condiciones de trabajo, cada vez se genera un crecimiento mayor del empleo informal, lo que genera que las personas deban buscar múltiples formas de sobrevivir.

Los autores proponen que el ocio “hacer nada” es algo que no se enseña en la sociedad, por el contrario, a todas las personas se les instruye para trabajar debido al peso ético que se le atribuye al trabajo en nuestra sociedad, siendo el trabajo duro considerado la vía para una vida exitosa. En nuestra actualidad, el ocio se considera benéfico solamente cuando contribuye a la productividad de las personas, lo cual es problemático puesto que no se considera como parte esencial humanizadora de la vida (Gomes y Elizalde, 2009).

8 Conclusiones

Nuestro contexto colombiano cuenta con unas características en su historia y en su territorio que hacen que posea particularidades en su constitución social, económica y cultural. Gracias a la presente investigación fue posible problematizar entre los participantes el hecho de que las teorías y técnicas que nos son enseñadas en las aulas de clase, son poco aplicables a nuestras realidades, debido a que la mayor parte de las herramientas que nos son impartidas, provienen de contextos muy diferentes al nuestro, considerándose la psicología como una ciencia universal que puede ser aplicada sin variaciones en cualquier lugar, lo cual es contradictorio, puesto que, varias teorías hablan acerca de cómo la cultura en la que nace un sujeto tiene una influencia innegable en su desarrollo como ser humano.

El lugar del psicólogo en nuestro contexto también entra en la reflexión, ya que se problematiza la aplicación de la psicología cuando se hace de una manera acrítica, sin adaptaciones a las corrientes o a las técnicas que normalmente se suelen enseñar. Por ende, se llega al consenso de que el papel del psicólogo en nuestro contexto debe ser el de acompañar los procesos tanto en la aplicación de la psicología de manera individual, como en el trabajo con los grupos y poblaciones, lo que a su vez exige de nosotros como futuros profesionales una postura humilde ante los conocimientos que nos brinda la disciplina, considerando a las comunidades y a las personas como portadoras de un conocimiento que, más que válido, es indispensable para la solución de sus problemáticas.

Del mismo modo, se habla acerca del involucramiento como la manera más idónea de realizar intervención psicosocial, es decir, es necesario que el psicólogo se sienta parte de la comunidad en la que va a trabajar, aboliendo la posición clásica del psicólogo que, desde afuera, pretende brindar herramientas a una problemática o situación que no comprende del todo, dado que no hace parte de su realidad y se posiciona desde una postura de saber, que le brinda autoridad frente a lo que viven las comunidades.

Como ya se ha analizado a lo largo de este trabajo, la psicología positiva, con su fomento de la positividad, se percibe como una herramienta valiosa en algunas cuestiones de la vida cotidiana, ya que puede funcionar como una estrategia de afrontamiento para avanzar, y evitar el estancamiento. Sin embargo, es importante analizar lo que los ideales de la psicología positiva

promueven en la emocionalidad de las personas, ya que se observa una tendencia a estigmatizar algunas emociones como negativas, lo que lleva a la evitación y represión emocional, sin tener en cuenta la complejidad de este proceso y la función que tiene en la adaptabilidad al entorno social del que hacemos parte.

Este esfuerzo que se promueve desde la psicología positiva por siempre estar bien y siempre buscar la potencialización de las habilidades individuales para avanzar sin importar las circunstancias sociales por las que se esté atravesando, genera un impacto negativo en la salud mental de las personas, aunque su pretensión sea consolidarse como el ideal de vida de todos los individuos sanos. En un contexto como el nuestro, en el que las condiciones sociales y económicas son complejas y existen diferencias tanto en las zonas rurales como en las zonas urbanas de nuestro país, debido a problemáticas como el abandono por parte del Estado, la privatización de los recursos esenciales, etc., sumarle la presión del ideal de la autorrealización, de la adquisición de bienes materiales como condicionantes de éxito y el ideal de que la educación y el emprendimiento son requisitos que toda persona debe seguir; unido a nuestras características sociales, hacen que desencadene un sinnúmero de malestares psicológicos por no poder cumplir con estas exigencias que se promueven como norma.

Este sentimiento de presión ocasionado por las exigencias sociales que se propagan en nuestro entorno es aún más evidente entre los participantes más jóvenes, debido a que, incluso desde la educación en las casas se promueven ideales de éxito, lo cual se podría explicar debido a la propagación de esta información mediante los medios de comunicación masiva de nuestro tiempo.

Del mismo modo, la autoayuda y el coaching, que suscitan ideales similares a los de la psicología positiva y que hoy por hoy tienen gran acogida, a menudo simplifican la complejidad de las experiencias humanas y promueven un enfoque individualista que ignora la importancia del apoyo social, lo cual es fundamental en nuestro contexto, debido a que, desde la postura de la psicología social latinoamericana (la cual tiene sus bases pensadas desde nuestro contexto), se propone que, para que una intervención comunitaria sea efectiva se deben promover los lazos sociales y el apoyo mutuo en la comunidad, de esta manera, el trabajo realizado se puede considerar como productivo.

Afortunadamente, en algunos de nuestros entornos rurales aun se conserva la noción de comunidad. Por lo que se hace necesario fomentar la importancia del apoyo colaborativo, que a su vez permite generar estrategias que ayuden a sobrellevar la vida, como una forma de resiliencia ante las muchas problemáticas de violencia y abandono estatal que se presentan y a las que se deben enfrentar día a día para poder continuar.

Referencias

- Álvarez, F. (2011). La psicologización del yo: materiales para una genealogía del descubrimiento del mundo interior. *Educação e realidade*, 36(03), 911-944. <https://www.redalyc.org/pdf/3172/317227058007.pdf>
- Álvarez-Uría, F. (2006). Viaje al interior del yo la psicologización del yo en la sociedad de los individuos. En R. Castel, G. Rendueles, J. Donzelot y F. Álvarez-Uría, *Pensar y resistir la sociología crítica después de Foucault* (pp. 101-133). Ediciones Ciencias Sociales. <https://antipsiquiatriaudg.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/08/castel-r-y-otros-pensar-y-resistir-la-sociolog3ada-crc3adtica-despuc3a9s-de-foucault.pdf>
- Arana, J., Meilán, J., y Pérez, E. (2006). El concepto de psicología. Entre la diversidad conceptual y la conveniencia de unificación. Apreciaciones desde la epistemología. *Revista Intercontinental de Psicología y educación*, 8(1), 111-142. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4540932>
- Arias, J., Villasís, M. Á., y Miranda, N. G. M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista alergia mexico*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Baró, I. (2006). Hacia una psicología de la liberación. *Psicología sin fronteras: revista electrónica de intervención psicosocial y psicología comunitaria*, 1(2), 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2652421>
- Barrero Cuellar, E. (2014). *El Che en la Psicología Latinoamericana*. ALFEPSI EDITORIAL. <https://amapsi.org/wp-content/uploads/El-Che-en-la-Psicologia-Latinoamericana-ALFEPSI-Editorial.pdf>.
- Barrero Cuellar, E. (2017). *La psicología como engaño. ¿Adaptar o subvertir?* Ediciones catedra libre.
- Bedoya, M. (2018). *La gestión de sí mismo. Ética y subjetividad en el neoliberalismo*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Béjar, H. (2011). Cultura psicoterapéutica y autoayuda: el código psicológico-positivo. *Papers: revista de sociología*, 341-360. <https://papers.uab.cat/article/view/v96-n2-bejar/361>
- Bernete, F. (2013). Análisis de contenido. En A. Lucas y A. Noboa (Eds.), *Conocer lo social: estrategias y técnicas de construcción y análisis de datos* (pp. 193-203). EDITORIAL FRAGUA.
- Byung-Chul, H. (2014). *Psicopolítica*. Herder.

-
- Cabanas, E., & Illouz, E. (2019) *HAPPYCRACIA Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. Paidós.
- Dobles, I. (2015). Psicología de la liberación y psicología comunitaria latinoamericana. Una perspectiva. *Teoría y Crítica de la Psicología*, 6, 122-139. https://www.alfepsi.org/wp-content/uploads/2015/07/PSICOLOGIA_DE_LA_LIBERACION.pdf
- El Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1090 del 2006*. https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/Ley_1090_2006_-_Psicologia_unisabana.pdf
- Fair, H. (2008). El sistema global neoliberal. *Polis. Revista Latinoamericana*, 7(21), 229-263. <https://www.scielo.cl/pdf/polis/v7n21/art12.pdf>
- Fernández, D. (2018). Análisis crítico de discurso del bienestar subjetivo y la psicología positiva en la adolescencia. *Límite (Arica)*, 13(43), 39-51. <https://www.scielo.cl/pdf/limite/v13n43/0718-1361-limite-13-43-39.pdf>
- Fernández, L., & Vilariño, M. (2016). Mitos de la psicología positiva: Maniobras engañosas y pseudociencia. *Papeles del Psicólogo*, 37(2), 134-142. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2698.pdf>
- Fernández, L., & Vilariño, M. (2018). Historia, investigación y discurso de la Psicología Positiva: Un abordaje crítico. *Terapia psicológica*, 36(2), 123-133. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082018000200123
- Flores, G. (2018). Metodología para la investigación cualitativa fenomenológica y/o hermenéutica. *Revista latinoamericana de psicoterapia existencial*, 17, 17-23. https://www.researchgate.net/publication/329130473_Metodologia_para_la_Investigacion_Cualitativa_Fenomenologica_yo_Hermeneutica_Palabras_claves_Metodologia_para_la_Investigacion_Cualitativa_Fenomenologica_yo_Hermeneutica
- Folgueiras Bertomeu, P. (2016). *La entrevista* [Archivo PDF]. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229. <http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>
- Gomes, C., y Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: Contradicciones y desafíos. *POLIS, Revista Latinoamericana*, 8(22), <https://www.redalyc.org/pdf/305/30512211015.pdf>
- Hernández, E. H., Lamus, F., Carratalá, C., & Orozco, D. (2017). Diálogo de saberes: propuesta para identificar, comprender y abordar temas críticos de la salud de la población. *Revista*

-
- Salud* *Uninorte*, 33(2), 242-251.
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/8503/214421442160>
- Hernández, R., Fernández, F., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación (Quinta Edición)*. McGraw-Hill.
- Illouz, E. (2007). *Intimidaciones congeladas. Las emociones en el capitalismo*. Katz editores.
- Laval, C., y Dardot, P. (2013). *La nueva razón del mundo*. Editorial Gedisa.
- Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. En C. Lopezosa, J. Díaz-Noci y L. Codina (Eds.), *Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social, n.1* (pp. 88-97). DigiDoc-Universitat Pompeu Fabra. https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/44605/Lopezosa_Methodos_08.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez, A. (2014). Cambiar metáforas en la psicología social de la acción pública: De intervenir a involucrarse. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación social*, 14(1), 3-28. <https://www.redalyc.org/pdf/537/53730481001.pdf>
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Editorial Paidós.
- Montero, M. (2010). Crítica, autocrítica y construcción de teoría en la psicología social latinoamericana. *Revista colombiana de psicología*, 19(2), 177-191. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80415435003.pdf>
- Murillo Torrecilla, F. J. (2007). La entrevista. *Avances en Supervisión Educativa. Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, (5), 1-6. <https://avances.adide.org/index.php/ase/article/view/267/220>
- Ortner, S. (2015). Sobre el neoliberalismo. *Antrópica. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 1(1), 126-135. <https://revistaantropica.uady.mx/index.php/AntropicaRCSH/article/view/84/101>
- Papalini, V. (2006). Literatura de autoayuda: una subjetividad del Sí-Mismo enajenado. *La trama de la Comunicación*, 11, 331-342. <https://www.redalyc.org/pdf/3239/323927061004.pdf>
- Pérez, E., & Alfonso, N. (2008). Diálogo de saberes y proyectos de investigación en la escuela. *Educere*, 12(42), 455-460. <https://ve.scielo.org/pdf/edu/v12n42/art05.pdf>
- Pérez, M., Tovar, M., & Rosadilla, A. (2013). Medicalización de la vida. «Etiquetas de enfermedad todo un negocio». *Atención primaria*, 45(8), 434-438. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4434050>

-
- Porta, L., & Silva, M. (2003). La investigación cualitativa: El Análisis de Contenido en la investigación educativa. *Anuario digital de investigación educativa*, (14), 388-406. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7015732>
- Reppold, C. T., Zanini, D. S., Campos, D. C., Faria, M. R. G., & Tocchetto, B. S. (2019). La felicidad como producto: una mirada crítica a la ciencia de la psicología positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), 333-342. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v18n4/02.pdf>
- Useche, M. (2004). El coaching desde una perspectiva epistemológica. *Revista de Ciencias Sociales*, III(105), 125-132. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15310509.pdf>
- Vicerrectoría de Investigación (s.f.). *Código de Ética en Investigación de la Universidad de Antioquia* [Archivo PDF]. <http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/e79da6b4-1402-496b-88bc-0dc0321ba827/codigo-etica-udea.pdf?MOD=AJPERES>
- Zaldívar Sansuán, R. (2024). Críticas constructivas a la educación emocional. *Teoría De La Educación. Revista Interuniversitaria*, 36(1), 95–118. <https://doi.org/10.14201/teri.30261>
- Zapata, M. (2012). ¿Qué es el coaching? Sus orígenes, definición, distintas metodologías y principios básicos de actuación de un coach. *3c Empresa: investigación y pensamiento crítico*, 1(3), 1-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4817930>

Anexos

Anexo. 1 Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN SOBRE “IMPACTO PSICOSOCIAL DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA SEDE NORTE, YARUMAL, ANTIOQUIA”	 UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA 1893
--	--

Estimando participante:

Usted ha sido invitado a participar en un estudio de investigación que tiene como objetivo comprender cuál es el impacto psicosocial de la psicología positiva en estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia, Sede Norte. Este estudio es realizado en el marco del trabajo de grado del programa de psicología de la Universidad de Antioquia.

Descripción del Procedimiento:

Si usted acepta participar, se le solicitará que asista a un encuentro de diálogo de saberes o de entrevista semiestructurada en la Sede Norte de la Universidad de Antioquia. La sesión tendrá una duración aproximada de 60 minutos. Durante esta sesión se debatirán una serie de preguntas y temas referentes a lo que se desea investigar.

La participación en este estudio no conlleva riesgos significativos. Los posibles beneficios incluyen una perspectiva más amplia sobre temas de interés como la psicología positiva. Además, contribuirá al avance del conocimiento científico en este campo.

Los participantes de la investigación no contarán con ningún beneficio económico, debido a que la finalidad del presente proyecto es meramente pedagógica.

Toda la información recopilada durante este estudio se mantendrá confidencial. Los datos serán codificados y almacenados de manera segura, sin utilizar su nombre o información de identificación personal. Sólo la investigadora tendrá acceso a esta información.

Autoriza grabar en audio los diálogos. Solo se utilizarán para fines académicos de la presente investigación con el fin de poder analizar la información posteriormente.

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento sin que esto tenga consecuencias negativas.

Si tiene alguna pregunta o duda, no dude en comunicarse con la investigadora a cargo

Ingrith Dayana Misas Calle. Correo electrónico: ingrith.misas@udea.edu.co

Al firmar este documento, usted indica que ha leído y comprendido la información proporcionada, y que acepta participar voluntariamente en este estudio de investigación.

Nombre del Participante y cédula:

Firma del Participante: _____

Firma de la investigadora y cédula: _____

Fecha: _____

Anexo. 2 Preguntas de la Entrevista Semiestructurada

- ¿Qué es la felicidad y cómo se relaciona con la psicología?
- ¿Qué piensa usted de las emociones como la tristeza, el enojo y la frustración?
- ¿Qué piensa acerca de los libros de autoayuda generados por las corrientes de la psicología positiva?
- ¿Qué opina usted acerca de que de todas las situaciones difíciles de la vida se deba extraer un aprendizaje?
- ¿Qué opina acerca de la siguiente frase: “todas las personas que entren en mi vida me deben aportar para alcanzar los estándares de éxito propuestos por la sociedad”?
- ¿Cómo afecta tu bienestar emocional y tu comportamiento la presión de alcanzar ciertos estándares de éxito o felicidad?
- ¿Qué opina acerca de la frase cotidiana de que “siempre se debe ser positivo”?
- ¿Cómo ha impactado en su vida la idea que se tiene sobre la autorrealización? Podría dar ejemplos de cómo esto ha influenciado sus comportamientos, pensamientos o emociones.
- ¿Qué opina del coaching?
- ¿Cómo cree usted que las condiciones sociales, económicas y políticas influyen en la salud mental? O ¿cree que las personas pueden mejorar su salud mental solo con su voluntad personal?
- En nuestro contexto colombiano caracterizado por violencia, ruralidad, pobreza, diversidad, entre otros: ¿Funcionaría de igual manera la psicología tradicional que se ha pensado desde otros países? ¿Habría o no habría diferencias en la aplicación?
- ¿Cuál cree que es el mayor reto de la psicología en nuestro contexto latinoamericano y colombiano?

Anexo. 3 Algunas Preguntas o Temas de Debate Utilizadas en el Diálogo de Saberes

- ¿Cuál se cree es el objetivo de la psicología?
- ¿Cómo cree usted que las condiciones sociales, económicas y políticas influyen en la salud mental? O ¿cree que las personas pueden mejorar su salud mental solo con su voluntad personal?
- En nuestro contexto colombiano caracterizado por violencia, ruralidad, pobreza, diversidad, entre otros: ¿Funcionaría de igual manera la psicología tradicional que se ha pensado desde otros países? ¿Habría o no habría diferencias en la aplicación?
- ¿Cuál es nuestro quehacer como psicólogos en nuestro contexto colombiano?
- ¿Qué opina acerca de que denominen a algunas emociones “Emociones negativas”?
- ¿Consideran que las emociones están moldeadas por la cultura y el entorno social?
- ¿Qué opinan acerca de los libros de autoayuda?
- ¿Qué opinan acerca del coaching?