



Revista de Psicología

ISSN: 0254-9247

revpsicologia@pucp.edu.pe

Pontificia Universidad Católica del Perú
Perú

Caycho Rodríguez, Tomás

Alarcón, R. (2009). Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva. Lima: Editorial
Universitaria. 262 pp.

Revista de Psicología, vol. 28, núm. 2, diciembre, 2010, pp. 411-414

Pontificia Universidad Católica del Perú
Lima, Perú

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829515008>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica
Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima: Editorial Universitaria. 262 pp. (ISBN 9789972236990)

Hablar de la obra del Dr. Reynaldo Alarcón es hablar de la obra del más importante psicólogo peruano y uno de los más influyentes psicólogos a nivel latinoamericano. El libro del Dr. Alarcón que reseñamos ahora, es producto de años de acuciosa investigación y paciente reflexión en torno a un tema de suma importancia para la comunidad psicológica y la sociedad en general.

“Psicología de la felicidad. Introducción a la Psicología Positiva” merece un detenido y acucioso comentario, no solo por ser la primera obra dedicada al estudio científico de la felicidad que se publica en el Perú y, una de las primeras en América Latina, sino porque en sus páginas se toca un tema de suma actualidad.

A lo largo de la historia de la psicología se ha prestado mucha atención al estudio de las dificultades, carencias y aspectos negativos de las personas, como la desesperanza, depresión, ansiedad, frustración, etc., poniendo poca atención a las fortalezas, virtudes y capacidades para el logro de la salud y la adaptación a diversos contextos sociales y culturales, es decir, para el logro de una mejor calidad de vida. Buscando cambiar esta visión tradicional, la Psicología Positiva nos brinda una nueva perspectiva para abordar los fenómenos psíquicos. Martín Seligman de la Universidad de Pensilvania y Mihaly Csikszentmihalyi de la Universidad de Clarenot, en el año 2000, señalaron que la Psicología Positiva es la “ciencia de la experiencia subjetiva, que se propone estudiar los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano”.

Entre los muchos temas abordados por la Psicología Positiva, la felicidad ha tenido, para hombres y mujeres, importancia como meta de vida. Los datos de la Base Mundial de Datos sobre Felicidad (*World Database of Happiness*) con sede en Holanda y los artículos publicados desde el año 2000 en el *Journal of Happiness Studies* demuestran que, en

los últimos años, las investigaciones acerca de la felicidad y su relación con diversas variables han aumentado de manera considerable.

En este contexto de efervescencia de los estudios científicos acerca de la felicidad es que aparece, de manera oportuna, la obra del Dr. Alarcón, producto de cerca de 10 años de paciente y rigurosa investigación científica.

El libro está estructurado en dos partes claramente diferenciadas. La primera es una introducción a la Psicología Positiva y está constituida por dos capítulos. En el primer capítulo, “¿Qué es la Psicología Positiva?”, se hace una revisión del concepto y los alcances de la Psicología Positiva a partir del análisis de tres componentes esenciales que la integran: a) Los dominios de estudio, como la gratitud, el optimismo, el amor, la risa, la felicidad, entre otros comportamientos relacionados con el bienestar de las personas; b) El método de investigación científico para producir conocimientos sólidos y fiables de las expresiones externas como reflejo objetivo de la experiencia subjetiva; y, c) La idea de hombre, en donde el ser humano, conciente y autónomo, se convierte en centro de su estudio.

El segundo capítulo de la primera parte, “Psicología Positiva: ciencia y práctica”, es un análisis de la Psicología Positiva en su doble dimensión como ciencia y práctica profesional. La Psicología Positiva como ciencia centra su interés en la comprensión de los procesos psicológicos denominados positivos. En este capítulo se presentan tres de los muchos temas abordados por la Psicología Positiva: el optimismo, la resiliencia, y la risa y el buen humor, y son analizados a partir de sólidos conocimientos filosóficos y psicológicos. El capítulo finaliza con una breve, pero importante, revisión de la Psicología Positiva Aplicada, pasando revista a diversos cuestionarios o escalas desarrolladas para la evaluación objetiva de los comportamientos positivos, así como a la psicoterapia y los programas de intervención que buscan identificar y trabajar sobre las fortalezas de las personas.

En su segunda parte el libro se centra en el estudio de la felicidad desde una perspectiva psicológica. Es así que el tercer capítulo, “La felicidad”, parte de un análisis filosófico de la felicidad. Teniendo como

base textos de Sócrates, Platón, Aristóteles y Epicuro, quienes comprendieron la felicidad “como el regocijo, placer o satisfacción que se experimenta al alcanzar un bien deseado” (p. 145), el Dr. Alarcón nos muestra diversas concepciones de la felicidad, como bienestar subjetivo y como experiencia óptima, para llegar a una definición propia y original de la felicidad como “un estado de satisfacción, más o menos duradera, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado” (p. 137), operacionalizada a través de los ítems de la Escala de Felicidad de Lima (EFL), construida por el propio autor. Este capítulo se nutre de la reflexión de los clásicos griegos así como de los hallazgos más recientes de la investigación científica de la felicidad.

En el cuarto capítulo, “La felicidad y sus variables”, se dan a conocer los principales resultados a los que el Dr. Alarcón ha llegado en sus cerca de 10 años dedicados al estudio científico de la felicidad en relación con variables psicológicas (extraversión, intensidad de experiencias emocionales, afectos positivos y negativos, individualismo, colectivismo) y sociodemográficas (género, edad, estado conyugal, niveles socioeconómicos). En este capítulo, el Dr. Alarcón hace uso de sus amplios y sólidos conocimientos estadísticos para incorporar modelos matemáticos de análisis multivariado, permitiendo explicar eficazmente la influencia de diversas variables en el comportamiento feliz. El capítulo finaliza con una reflexión acerca del estado actual y las perspectivas de futuro de la Psicología Positiva, de manera general, y la Psicología de la Felicidad en particular, así como de su importancia para la ciencia y la sociedad.

Con “Psicología de la felicidad. Introducción a la Psicología Positiva”, el Dr. Alarcón logra dar a conocer, apoyado en su vasta experiencia y en el conocimiento de lo mejor y más actual de la literatura psicológica, los fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos de la Psicología Positiva, en primer lugar, y de la Psicología de la Felicidad, en un segundo momento, de tal manera que las personas puedan adquirir un enfoque coherente y práctico acerca del tema.

La erudición del autor y visión de conjunto que ofrece en esta obra resulta más que evidente. El libro, desde el inicio, invita a una

aventura intelectual fundamentada en una sólida investigación empírica, que conduce a una clara exposición de lo más reciente del tema, que para muchos es aún un terreno desconocido. Hoy en día el texto del Dr. Alarcón constituye una de las fuentes, en idioma español, más actualizada sobre psicología y felicidad, a la que psicólogos, sociólogos y demás profesionales interesados en el tema pueden consultar.

El texto está escrito en un estilo característico del autor. Se trata de un texto claro, preciso y escrito en un lenguaje que no cae en la jerga que inunda muchos ámbitos de la psicología y que, en lugar de enriquecer el conocimiento, lo alteran y confunden. El texto constituye un real y novedoso aporte al estudio científico de la felicidad desde una perspectiva psicológica, ratificando la figura del Dr. Alarcón como el más importante psicólogo peruano y uno de los más influyentes en América Latina.

Tomás Caycho Rodríguez

ÍNDICE DEL VOL. 28

INTRODUCCIÓN	3
ARTÍCULOS	
<i>Alejandra Alarcón-Henríquez, Laurent Licata, Christophe Leys, Nicolas Van der Linden, Olivier Klein y Aurélie Mercy.</i> Recognition of shared past sufferings, trust and improving intergroup attitudes in Belgium	81
<i>Carlos Martín Beristáin, Darío Páez, Bernard Rimé y Patrick Kanyangara.</i> Efectos psicosociales de la participación en rituales de justicia transicional	9
<i>Magdalena Bobowik, Darío Páez, James H. Liu, Agustín Espinosa, Elza Techio, Elena Zubieta y Rosa Cabecinhas.</i> Beliefs about history, the meaning of historical events and culture of war	111
<i>María Elena Brenlla y María Aranguren.</i> Adaptación argentina de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10)	309
<i>María del Carmen Aguilar Rivera.</i> Estilos y estrategias de aprendizaje en jóvenes ingresantes a la universidad	207
<i>Itziar Etxebarria, Darío Páez, José Valencia, María de los Ángeles Bilbao y Elena Zubieta.</i> Efectos de rituales de expiación y glorificación de la Iglesia sobre la guerra civil española	37
<i>Olivier Klein, Sabrina Pierucci, Cynthia Marchal, Alejandra Alarcón-Henríquez y Laurent Licata.</i> "It had to happen": Individual memory biases and collective memory	175

<i>Jan Marc Rottenbacher y Agustín Espinosa.</i> Identidad nacional y memoria histórica colectiva en el Perú. Un estudio exploratorio	147
<i>Manolete S. Moscoso y Melissa Knapp.</i> La necesidad de evaluar distrés emocional en psico-oncología: ciencia o ficción?	283
<i>Martín Nader y Alejandro Castro Solano.</i> Teorías implícitas del liderazgo, LMX y bienestar laboral: generalización de un modelo teórico	227
<i>Alessandra Oliveira Machado y Angela Uchoa Branco.</i> Iguales, pero diferentes: creencias sociales en la canalización cultural del desarrollo de gemelos	341
<i>Ernesto Pollitt y Tomás Caycho.</i> Desarrollo motor como indicador del desarrollo infantil durante los primeros dos años de vida	381
<i>Pierina Traverso Koroleff y Magaly Nóbrega Mayorga.</i> Promoviendo vínculos saludables entre madres adolescentes y sus bebés: una experiencia de intervención	259

SUSCRIPCIONES REVISTAS EXTRANJERO

Ediciones anuales	ISSN
<i>Agenda Internacional</i>	1027-6750
<i>Anthropologica</i>	0254-9212
<i>Boletín de Arqueología PUCP</i>	1029-2004
<i>Debates en Sociología</i>	0254-9220
<i>Espacio y Desarrollo</i>	1016-9148
<i>Pensamiento Constitucional</i>	1027-6779
PRECIO POR SUSCRIPCIÓN:	US\$ 30.00
PRECIO NÚMERO SUELTO:	US\$ 30.00
Ediciones semestrales	ISSN
<i>Areté</i>	1016-913X
<i>Contabilidad y Negocios</i>	1992-1896
<i>Derecho PUCP</i>	0251-3412
<i>Economía</i>	0254-4415
<i>Educación</i>	1019-9403
<i>Histórica</i>	0252-8894
<i>Lexis</i>	0254-9239
<i>Pro Mathematica</i>	1012-3938
<i>Revista de Psicología</i>	0254-9247
PRECIO POR SUSCRIPCIÓN:	US\$ 30.00
PRECIO NÚMERO SUELTO:	US\$ 15.00

El costo por servicio de envío aéreo varía dependiendo del país.

Para descuentos y tarifas por servicio de envío, sírvase solicitar más información al Fondo Editorial por medio de:

Pontificia Universidad Católica del Perú
Fondo Editorial
Apartado 1761
Lima 100
Perú

feditor@pucp.edu.pe
Teléfono: (51 1) 626-2650
Fax: (51 1) 626-2913

Para canjes dirigirse a:

Canjes-Biblioteca Central
Atención Sr. José Carlos Córdova
Pontificia Universidad Católica del Perú
Apartado 1761
Lima - Perú
Telf: (511) 626-2000 anexo 3421
Fax: (511) 626-2861
Correo electrónico: canjes@pucp.edu.pe

Información para autores

La *Revista de Psicología* de la Pontificia Universidad Católica del Perú se propone publicar artículos originales relacionados con la psicología y basados en trabajos de investigación empírica, teórica y/o aplicada. Asimismo, recibirá contribuciones en la forma de revisiones de literatura y reseñas bibliográficas; notas sobre temas de interés científico, ético y profesional; información sobre eventos de importancia para la psicología y el desarrollo institucional en el Perú.

Los trabajos deben ser originales y no estar considerados para su publicación en otra revista. El contenido de los artículos publicados en la *Revista de Psicología* de la Pontificia Universidad Católica del Perú es responsabilidad exclusiva de sus autores.

Las contribuciones deben ser preparadas siguiendo las normas del Manual de Estilo de Publicaciones de la *American Psychological Association* (APA). En cuanto a la extensión de los artículos, se solicitan entre 15 y 30 páginas, escritas con fuente *Times New Roman* tamaño 11, a espacio y medio de interlineado.

La primera página debe incluir (a) título del artículo (máximo 12 palabras) en negrita; (b) nombre completo y afiliación institucional de cada autor; (c) breve currículum vitae, dirección postal y correo electrónico de cada autor (a pie de página); (d) resúmenes en castellano e inglés (máximo 120 palabras cada uno); (e) palabras clave en castellano e inglés. Se utiliza el inglés americano.

Todas las páginas del manuscrito deben ser numeradas en el extremo superior derecho. Los subtítulos deben ir en negritas, nunca en mayúsculas. Cada párrafo debe iniciarse con una sangría con tabulador.

Las referencias bibliográficas deben insertarse en el texto (nunca a pie de página) y deben ir alfabéticamente ordenadas al final del manuscrito bajo el subtítulo *Referencias*. El autor debe asegurarse de considerar solamente aquellas fuentes a las que se recurrió en la redacción del texto y no debe contemplar referencias adicionales que no hayan sido mencionadas en el texto. A continuación, se presentan algunos ejemplos:

Referencia de texto:

Mönks, F. J., Ypenburg, I. H. & Blumen, S. (1997). *Nuestros niños son talentosos. Manual para padres y maestros*. Lima: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Apellido, Inicial del nombre. (Año). *Título del libro en cursiva*. Ciudad de publicación: Editorial.

Capítulo dentro de texto:

Cueto, S. (2002). Desayuno escolar y rendimiento escolar. En E. Pollitt (Ed.), *Consecuencias de la desnutrición en el escolar peruano* (pp. 265-282). Lima: Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Apellido, Inicial del nombre. (Año).
Título del capítulo. En Inicial del
nombre del editor. Apellido del edi-
tor (Ed. si es un solo editor, Eds.
si son más de uno), *Título del libro*
en cursiva (número del volumen si
es más de uno, pp. página inicial-
página final). Ciudad: Nombre de
la editorial.

Artículo en revista científica:

Mantilla, C. & Sologuren, S. (2006).
Criterios para evaluar la eficiencia:
hablan psicoterapeutas psicoanalí-
ticos, conductuales cognitivos, ra-
cionales emotivos y psicoanalistas.
Revista de Psicología de la Pontificia
Universidad Católica del Perú, 24
(2), 223-266.

Apellido, Inicial del nombre. (Año).
Título del artículo. *Nombre de la*
revista en cursiva, volumen en cursi-
va (año o semestre), página inicial-
página final.

Las tablas y figuras deberán ir al final
del documento y el autor indicará el
lugar donde serán colocadas dentro
del texto. La cantidad de tablas y figu-
ras debe reducirse al mínimo necesario
para exponer el tema adecuadamente.

Se realiza un mecanismo de arbitraje
simple-ciego. La aceptación de los ar-
tículos se determinará según los infor-
mes de dos miembros del Comité
Editorial expertos en el tema tratado.
De haber desacuerdo considerable entre
ellos, se apelaría a un tercer informe.
Las contribuciones son seleccionadas
sobre la base de su relevancia teórica
y/o práctica. En general, antes que cri-
terios metodológicos o epistemológicos
rígidos, se considera el rigor con el cual
se trata el tema.

Las contribuciones son publicadas en
español e inglés con resúmenes en am-
bos idiomas.

El envío de contribuciones debe hacerse
preferentemente por correo electrónico
en archivo adjunto en formato Word a
revpsicologia@pucp.edu.pe. De lo con-
trario, enviar dos copias impresas del
manuscrito y un CD en Word a Dra.
Cecilia Thorne, Departamento de Psico-
logía, Pontificia Universidad Católica del
Perú, Apartado 1761, Lima 100 - Perú

La *Revista de Psicología* es publicada dos
veces al año en los meses de junio y di-
ciembre por el Fondo Editorial de la
Pontificia Universidad Católica del Perú
y se encuentra indexada en Latindex,
PsycINFO, Redalyc y PePsic.