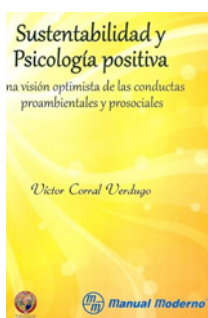


APORTES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA AL COMPORTAMIENTO AMBIENTAL

POSITIVE PSYCHOLOGY CONTRIBUTIONS TO ENVIRONMENTAL BEHAVIOR

Tomás Caycho Rodríguez

Universidad Privada del Norte, Lima, Perú



Corral, V. (2012).

Sustentabilidad y psicología positiva. Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales.

Bogotá: Manual Moderno.

ISBN 978-607-4482-67-9, 156 pp.

En los últimos años se han venido desarrollando investigaciones centradas en el estudio de los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano que buscan mejorar la calidad de vida de las personas (Alarcón, 2011). Es así que, con la llegada del nuevo milenio, hace su presentación formal a la comunidad científica la psicología positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Así, la literatura latinoamericana sobre psicología positiva crece de un modo extraordinario siendo ésta de una calidad excelente. Dentro de este contexto uno de los últimos

trabajos publicados es precisamente el libro *Sustentabilidad y Psicología Positiva* (2012) de Víctor Corral Verdugo, que tiene como objetivo dar a conocer la importancia del enfoque de la psicología positiva en el desarrollo de las conductas sostenibles. El libro se basa en un esquema conductual. Se sostiene esta idea a partir de la clasificación de las dimensiones psicológicas de la sustentabilidad en tres niveles: antecedentes, conducta y consecuencias, donde los factores psicológicos positivos son considerados como factores antecedentes y consecuentes.

Nos vemos por razones de espacio a realizar un comentario breve. Pero sí creemos necesario llamar la atención de los lectores hacia esta publicación pues constituye un valioso aporte al mayor conocimiento de la psicología positiva y de múltiples posibilidades de aplicación. El libro que comentamos se divide en cuatro secciones: Conducta sustentable y psicología positiva (sección I), Antecedentes positivos de la conducta sustentable (sección II), Consecuencias positivas de la conducta sustentable (sección III) y Conclusiones (sección IV).

La primera sección, consta de dos capítulos, el primero «Introducción a las conductas sustentables», describe el origen conductual de los problemas sustentables, brindando además una definición y clasificación de estas mismas conductas. Así podemos diferenciar entre la conducta proecológica, la conducta frugal, la conducta altruista y la conducta equitativa. El segundo capítulo «Introducción a la psicología positiva», describe los principales conceptos y características de la psicología negativa de la sustentabilidad, a partir del cual se analiza la importancia del enfoque de la psicología positiva, tanto desde el plano educativo y de la convivencia. No es ajena una breve sección acerca de las críticas a esta nueva orientación de la psicología.

La segunda sección, inicia con el capítulo «Virtudes, fortalezas psicológicas y sustentabilidad» en el cual se revisa los diferentes estudios científicos acerca de las virtudes y fortalezas. Aquí se describen las fortalezas de la sabiduría, fortalezas del valor, fortalezas de la humanidad, fortalezas de

la justicia, fortalezas de la moderación y de la trascendencia. El siguiente capítulo, titulado «Capacidades psicológicas para la sustentabilidad» analiza las capacidades humanas, los conocimientos y habilidades ambientales, así como el papel de la autorregulación y autodeterminación en relación al desarrollo de las competencias proambientales y sustentables. El último capítulo de esta sección lleva por título «Emociones positivas por el ambiente». Aquí se revisa la importancia de los afectos y emociones positivas en el desarrollo de las conductas proambientales.

Como se mencionó líneas arriba, la tercera sección analiza las consecuencias positivas de la conducta sustentable. El primer capítulo de esta sección, «Motivación intrínseca», da a conocer al lector el rol de la motivación para el cambio sostenible, a partir del análisis de las consecuencias positivas extrínsecas e intrínsecas, la satisfacción y las sensaciones de autoeficacia y autonomía. El capítulo que continúa, «Restauración psicológica y sustentabilidad», analiza la conceptualización y las dimensiones de la restauración psicológica, la evasión, la fascinación, la extensión y la compatibilidad, para finalmente, dar a conocer la relación entre la conducta sustentable y las restauración psicológica. El capítulo «Bienestar psicológico y sustentabilidad», analiza conceptos como autoaceptación, propósito de vida, dominio ambiental, crecimiento personal, autonomía y relaciones positivas; todos éstos considerados como correlatos del bienestar psicológico y las conductas sustentables. Finalmente, el capítulo «Felicidad y conducta sustentable», describe la relación entre ambas variables a partir del

análisis de conceptos como el altruismo, equidad y bienestar subjetivo.

Para finalizar, la última sección pone énfasis en la equivalencia entre la psicología positiva y la psicología conservacionista para así poder dar a conocer una serie de conclusiones y lineamientos futuros de investigación.

Podemos encontrar dos denominadores comunes de la variedad de trabajos que conforman *Sustentabilidad y psicología positiva*: el rigor teórico y, obviamente, la psicología positiva como objeto de estudio. El libro de Corral, finamente editado por la prestigiosa Editorial Manual Moderno, es una presentación actual de los aportes de la psicología positiva a la conducta ambiental, escrita de un modo didáctico

y de gran valor para los interesados en el tema. Las referencias al final del libro y el índice temático, constituyen toda una invitación a profundizar en las áreas tratadas en el texto. Un índice onomástico hubiera sido valioso complemento al libro pues en él se mencionan una serie de nombres importantes para la psicología. A pesar de esto, el libro es una fuente confiable de información académica.

Podríamos seguir hablando sobre el libro, pero con lo expuesto se cree que el lector puede hacerse una impresión de esta obra, rica en información. Solo se agregará que la lectura del libro lleva a la conclusión de que el tema al que está dedicado, demanda un enfoque interdisciplinario en el cual colaborarían psicólogos, educadores, sociólogos, antropólogos, etc.

Referencias

Alarcón, R. (2011). *Psicología contemporánea. Ensayos*. Lima: Editorial Universitaria.

Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.