

Liberabit. Revista de Psicología
ISSN: 1729-4827
liberabit@psicologia.usmp.edu.pe
Universidad de San Martín de Porres
Perú

Villanueva Zegarra, Vicente
Psicologia positiva zona de flujo positivo, seguridad y compañía
Liberabit. Revista de Psicología, núm. 10, 2004, pp. 89-95
Universidad de San Martín de Porres
Lima, Perú

Disponible en: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601010

Cómo citar el artículo
Número completo
Más información del artículo
Página de la revista en 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

PSICOLOGIA POSITIVA ZONA DE FLUJO POSITIVO, SEGURIDAD Y COMPAÑÍA

Lic. Vicente Villanueva Zegarra*

RESUMEN

Mediante el presente articulo se trata de esbozar a manera de ensayo algunas ideas referente a la aplicabilidad de los principios de la Psicología del Deporte, en especial el concepto de Zona de flujo, Seguridad y Compañía, buscando aproximaciones concretas con la Psicología Positiva; a su vez establecer cómo estos principios de trabajo pueden ser aplicados a los otros campos del conocimiento psicológico, se pone énfasis en el área laboral y deportiva, incorpora reflexiones concretas sobre temas de actualidad como el fenómeno de la tecnología, las comunicaciones y su impacto en las relaciones de las personas en pleno siglo XXI, considera de importancia el rol de la familia en la búsqueda de la felicidad, y finalmente busca puntos de coincidencia con la Biomédica como propuesta interdisciplinaria para abordar los problemas de la humanidad en la próxima década.

PALABRA CLAVE: Psicología positiva, psicología del deporte psicología LABORAL, Zona de Flujo positivo, seguridad, soledad, biomédica

SUMMARY

Through this summary we will try to present, as an essay, some ideas referred to the application of the Sport Psychology Laws, specially the concept known as the Zone, Security and Company Flow, looking for concrete approaches towards the Positive Psychology, and, at the same time, establish the way in which these work laws can be applied to the other fields of the psychological knowledge. Emphasis though shall be made on the labor and sport areas, incorporating concrete thoughts related to current topics such as the technology and communications phenomenon, as well as their impact in people relationships as of the XXI Century, it considers of great importance the family role in the search for happiness and, finally, it looks for matching points with the Biomedica as a interdisciplinary choice to approach the humanity problems in the next decade.

INTRODUCCION:

Para Martin E.P.Seligman y M. Csikscentmihalyi, (2000) La psicología positiva representa un nuevo punto de vista desde donde entender la psicología para el futuro y para el presente, aunque algunos escépticos han tratado de catalogarla como filosofías o ideologías que tratan de ganar adeptos abordando el tema de la felicidad como meta.

Ya lo advertía Romero, J.(2003) en su alocución en el Vl Seminario Internacional Psicología de la Salud, " La Psicología es una ciencia en busca de un paradigma; en la psicología no existe todavía un enfoque teórico unificador, un enfoque teórico que sea asumido por todos aquellos que abrazamos esta disciplina", es también bastante probable que los sesgos doctrinarios o ideológicos, y enfrentamiento han constituido un lastre para nuestro desarrollo profesional"...." pero estamos caminando a una posibilidad de encuentro".. . Si esto sucede con la psicología en su conjunto, creo que algo semejante habrá de suceder con un campo aplicativo".

Para Seligman, E. (2000) La psicología positiva es una rama de la psicología de reciente auge, es una aparente respuesta que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, se presenta como aquel paradigma que puede dar respuesta al conjunto de necesidades de nuestra propia ciencia.

El objeto no es otro que aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no sólo para ayudar a resolver los problemas de mejor calidad de vida y bienestar, si no también de salud mental o bienestar psicológico.

Esta nueva orientación de la Psicología nos interpela y nos llama a la reflexión sobre lo ya caminado en los últimos 70 años de metodologías aplicativas para dar respuesta al bienestar del hombre, su salud mental y su calidad de vida, podemos observar que bajo este lema las cualidades de los sujetos, sus sentimientos y formas de pensar fueron cambiados por la simple aplicación de los fundamentos de las ciencias exactas.

EL DEPORTE Y LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Dentro de las diferentes áreas de aplicación, la Psicología positiva ha tenido receptividad, encontrando que José María Buceta (1998) -psicólogo del deporte-, menciona que el dominar y conocer los principios y fundamentos de dicha ciencia emergente, pueden ser de enorme utilidad en el ámbito del deporte de competición, ya que el funcionamiento psicológico de los deportistas, puede influir, positiva o negativamente, en su rendimiento físico, técnico y táctico estratégico y, por tanto, en su rendimiento deportivo, y añade que la preparación psicológica debe integrarse en el conjunto de la preparación global de los deportistas, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctico estratégica.

Es pertinente aunarnos a la propuesta de José Maria Buceta, aplicando los principios y fundamentos de la Psicología Positiva, priorizando el deporte de iniciación con los niños, adolescentes y jóvenes.

Los atletas de alta competencia o los llamados deportistas de la esfera olímpica, son personas que trabajan arduamente durante cuatro años para lograr sus metas, muchos de ellos no se acercan ni siquiera al objetivo propuesto, pero son capaces de poder ubicarse el la Zona de Flujo o de sensación de disfrute, a pesar de estar haciendo una actividad que le demanda mucho esfuerzo físico y mental. Esta Zona de Flujo todos los atletas la encuentran, pueden participar de ese flujo de energía espontánea, con evidencia visible de gozo a pesar que el ritmo cardiaco y su corporalidad vaya al límite de lo médicamente aceptable.

Para Csikszentmihalyi, M. (1999) quien propone la Teoría de la Zona de Flujo manifiesta que el bienestar estará en la actividad humana en sí y no en la satisfacción o logro de la meta final. Florenzano, R. (2003) añade que lo que el individuo realiza genera un sentimiento especial de flujo, y que dicha actividad es un descubrimiento permanente y constante, donde va expresando su propia singularidad y al mismo tiempo va experimentando en diferentes grados de conciencia la complejidad del mundo en el cual vive.

En los deportistas todo el esfuerzo con disfrute de pronto en un instante termina con una competencia atlética, y el atleta simplemente comienza el nuevo objetivo, generando la visión inmediata de su futuro próximo, siendo ésta la primera condición de actualización psicológica positiva deportiva. El ser humano a diferencia del resto de las especies que nos acompañan en nuestro querido planeta, tiene un sentido del tiempo y éste sentido es el que genera sentimientos de disfrute, y le da una perspectiva de su vida.

Otro elemento que es interesante analizar en los atletas es la versatilidad con que pueden cambiar de estados de ánimo, movilizar energía voluntariamente para lograr el cambio necesario para cumplir sus objetivos, no es una energía emergente, más bien una energía que se ha ido depositando dentro de la persona, con el transcurrir de su experiencia en el escenario de su vida, algunos teóricos lo llaman resiliencia, siendo un constructo teórico que define la natural habilidad de la persona para sobreponerse a la adversidad y a lo difícil del escenario en el cual plasma su humanidad, cortándola diametralmente siendo positivo y no dejando que lo afecte, asumiendo con vigor y entusiasmo el viaje de salida de la condición en la cual siente que está inmerso.

LOS RECURSOS HUMANOS Y ZONA DE FLUJO

Otra de las áreas donde la Psicología positiva está tomando posicionamiento es en el área laboral, donde los gerentes de RRHH ya no se satisfacen con los ya conocidos métodos tradicionales de encuestas de satisfacción laboral o los llamados diagnósticos de cli-

ma y ambiente laboral, hoy en día dan mayor importancia a la ecuación satisfacción laboral = productividad, donde los trabajadores tienen una relación cordial y horizontal con los que tiene mayor jerarquía, donde el trabajador de mayor rango se hace responsable del bienestar y sentido de satisfacción de los que trabajan junto a el, funcionando como un motivador, basando la animación en la capacidad de despertar en cada uno o de sus compañeros, habilidades de auto realización, como si fuese un entrenador que prepara a cada ejecutivo joven en las habilidades que requerirá para afrontar la demanda laboral actual, dentro de un clima de confianza y pronta asistencia, valorando la autoestima y fortaleciendo el auto concepto de todas las personas de su entorno y responsabilidad, creando escenarios de seguridad y de compañía.

Visto desde esta perspectiva es lógico visualizar que la empresa moderna dé el salto esperado, donde el hombre que trabaja encuentra elementos de seguridad, compañía, motivación y satisfacción personal (ZF), solo por el mero hecho de sentir que realiza una actividad en la cual se siente a gusto, si este caso se masifica al interior de una corporación se generarían escenarios de sentimientos de felicidad o realización personal, dándole al sujeto un sentido de orientación temporal con proyección futura. Este esquema representa competitividad basada en el elemento más importante de la empresa moderna: el hombre.

Esto es posible y los directores de las grandes empresas tienen que comprometerse a implementar Programas de Entrenamiento en Actualización en Experiencias Positivas Empresariales y a la vez combatir los excesos burocráticos, condiciones ambientales inadecuadas, agravios comparativos, relaciones poco amistosas, información insuficiente, clima de temor, politiqueo, neurosis organizacional, desacuerdos funcionales.

Hablar de Psicología positiva en el trabajo no es solamente procurar un estado de psicológico aparentemente adecuado, con modulación del buen humor, la Psicología positiva tiene mas implicancias, no solo la evidencia física de un estado de satisfacción, compromete a los ejecutivos, patrocinadores, y profesionales a observar aspectos de importancia para el hombre que trabaja, y no considerarlos obvios, establecer programas, realizar investigación constante para dar al individuo mayores habilidades para que esté psicológicamente actualizado positivamente, con sentimientos de pertenencia y dentro de un ambiente de seguridad.

Hemos podido apreciar que a través del escenario deportivo y laboral podemos ejemplificar algunos elementos que se requieren alentar en las personas para que den el salto a la zona de flujo positivo (ZFP), donde se observarán evidencias visibles de gozo y bienestar dando como resultado el sentido del humor, sentimientos de felicidad, ausencia de estrés, y de tensión o preocupación.

Uno de los problemas de la Psicología en su historia ha sido buscar grandes definiciones, formular paradigmas complejos, desarrollar teorías de sustento de lo poco sustentable.

Hoy la Psicología positiva ha dado el paso que tanto esperaba el hombre al cual se le pretende ayudar, consideramos que aún es insuficiente, sería recomendable realizar un análisis mayor del tema no orientado a la actividad del hombre sino al escenario donde se manifieste el flujo positivo, y corroborar si éste cumple con los requerimientos para que el hombre sea feliz.

Creo que el hombre dentro de su soberbia científica siempre definió la conducta del ser humano como altamente compleja, aleatoria, impredecible, o definida por un sinnúmero de variables, probablemente para hacer una diferencia sustancial con las especies inferiores, ha sido un hecho que se ha suscitado en toda su existencia, tanto así que cuando tuvo severas dudas apeló a las explicaciones teológicas politeístas, moviéndose como un péndulo de acuerdo a los tiempos y avances científicos. Con la explosión del desarrollo científico, las ciencias físicas y biológicas, trataron de dar explicaciones del comportamiento a partir de los principios de estas ciencias, error que hemos pagado por muchos años, porque nos ha llevado a sesgarnos en una visión patológica del hombre sin solucionar el problema principal.

El problema principal no es la felicidad del hombre como objetivo alcanzado, tampoco qué obtiene o qué logra o es capaz de hacer él cuando es feliz, si no saber qué lo hace feliz. En mi experiencia profesional son dos elementos que he podido observar y creo que al hombre

y mujer no los deja ser feliz, es susceptible de presentarse en toda actividad que realiza el ser humano, no permite experimentar zonas de flujo, menos ser productivo y sentirse satisfecho. Estos elementos son: la seguridad y la compañía, la no presencia de uno de ellos puede llevar al ser humano al desequilibrio emocional, social, familiar, conyugal, laboral, clínico, deportivo, organizacional, político, y a todas las actividades propias de él.

Estos dos elementos han estado presentes en toda la existencia del ser humano en su constante búsqueda de la felicidad; sobre ellos se sustenta el equilibrio, la cordura, la sensatez, el tino, la prudencia, la sabiduría, la estima, la inteligencia en todas sus definiciones y motivaciones, y todo lo que la Psicología positiva propugna hoy en día.

Si hiciéramos un análisis somero de la estructura de cualquier estado democrático encontraríamos en su constitución, ley o carta magna, que el objetivo prioritario es garantizar la seguridad de los nacidos en dicha nación, si se explora los diferentes articulados, llegamos a la conclusión que la sociedad, la unión conyugal, la familia y sus miembros, y todo cuanto este contenido en la ley es para garantizar seguridad.

Ejemplifiquémoslo: ¿cuál es el criterio primario para optar por una pareja?, ¡aquella que ofrezca seguridad!, en el ámbito laboral, ¿que tipo de trabajo se desea? ¡El que ofrezca mas seguridad!, podremos mencionar diferentes circunstancias, la respuesta será la misma, el ser humano siempre ha buscado y buscará la seguridad, porque constituye parte de su felicidad.

Partiendo de esta necesidad, el hombre adecuará su afectividad como respuesta inteligente, medirá su comportamiento, establecerá alianzas, se incorporará a grupos para tener referencias y sentirse protegido, y en estados humanos más desarrollados, buscará la seguridad de todo hombre como valor máximo.

Visto que la seguridad es una necesidad que permite al ser humano ser feliz la ausencia de esta puede explicar un sin número de trastornos, tanto infantiles y juveniles, de adultos y en especial los de tercera edad, este mismo concepto aplicado al quehacer cotidiano explicaría una serie de trastornos laborales sociales, políticos, y gubernamentales, pudiéndose explicar inclusive las diferencias internacionales, no sé si en algún futuro las diferencias mas allá de los confines de nuestro amado planeta.

Concluyendo esta idea no se puede ser feliz si no se sabe que te impide ser feliz.

El otro concepto que ha sido una preocupación para el hombre en toda su existencia es la necesidad de compañía, para evitar sentirse solo, o aislado. Se concibe como uno de los castigos más severos, el someter al ser humano a aislamiento, en este estado puede llevarlo a involucionar y perder buena parte de lo adquirido socialmente, incluyendo lo adquirido hereditariamente por varias generaciones, cuando ésta necesidad de compañía es satisfecha el ser humano es susceptible de ser feliz y experimentar una zona de Flujo Positivo (ZFP).

Podría asumirse que la visión que planteamos de seguridad y compañía, es un hecho simple, pero para nosotros es un hecho susceptible de manipulación a todo nivel con el fin de tener control de la persona, mediante políticas estatales, dispositivos legales, reglamentos, estatutos y manuales de funciones laborales, dogmas religiosos y todo aquello que impida el derecho a buscar seguridad en toda actividad humana y el derecho a libre adherencia o filiación social bajo un fin altruista.

Para poder realizar un abordaje interdisciplinario, psicológico del quehacer humano tanto colectivamente como singularmente hay que valorar estos dos elementos importantes: seguridad, y sentido de filiación.

Lo ideal es que desde la clínica se pueda establecer pautas de aplicabilidad de la llamada Psicología Positiva, quizás sea el reto más grande de la Psicología moderna, si se pudiera asumir con entusiasmo la modificalidad positiva en este escenario tradicionalmente opuesto por su sesgo hacia lo patológico de, la ciencia de la Psicología daría uno de los saltos mas grandes de su existencia.

Otro de los aspectos que no se han tomado en cuenta todavía como variable para la búsqueda de la felicidad, es el llamado escenario de acción positiva de las personas (EAP), que puede ser un conjunto de eventos

aislados, puede ser un encadenamiento de variables condicionadas, variables intervinientes tal vez, pero lo que es de importancia en nuestro (EAP) Escenario de Acción Positiva es el TODO y lo que movamos, alteremos o modifiquemos se verá reflejado en el TODO, bajo esta premisa en nuestros manos está lograr una (ZFP), una modificalidad positiva (MP), experimentar un estado de resiliencia, o ser simplemente indiferente.

Aquí se plantea un pre- requisito para poder llegar a la (ZFP) debemos definir que es Escenario de Acción Positiva (EAP) es la realidad física donde la persona plasma su humanidad, interactuando, tomando conciencia de realidad, pertenencia, seguridad y le permite experimentar (ZFP).

El ser humano con el transcurrir de los tiempos ha propiciado cambios en su entorno de vida, ha sido una característica constante en toda su historia, y el tomar conciencia de realidad lo ha hecho voluntario del ajuste a los cambios necesarios para evolucionar como especie.

De nuevo estamos como en el comienzo, debemos adaptarnos a los cambios y exigencias del mundo actual, dejar dogmatismos, y paradigmas ya caducos y aventurarnos a ser felices y lograr seguridad y sentir que somos ciudadanos del mundo comprometiéndonos en la búsqueda, para que todos los hombres sean felices, que puedan experimentar (ZFP), siendo animadores, promotores motivadores, especialmente los psicólogos en los diferentes escenarios de acción y con especial relevancia aquellos que trabajan formando jóvenes profesionales, en las universidades, facultades y escuelas de Psicología, volviendo a la investigación de campo, de laboratorio, tratando de ver cómo funcionan los nuevos conceptos, y no cerrarse al paradigma, aquel del sesgo a los resultados significativos, el de las investigaciones comunicadas en formatos estandarizados, dejando de lado un porcentaje importante de hallazgos porque no se ajusta a los estándares pre- establecidos por las llamadas asociaciones internacionales.

LA TECNOLOGÍA Y COMUNICACIÓN

Es pertinente dedicar unas líneas a una problemática tan vigente y actual como es la tecnología, ha pasado a ser una de las actividades humanas cotidianas. En el principio se creyó que los cambios tecnológicos asociados a la información y los procesadores personales (PCs), alterarían el concepto de hombre trabajador, en realidad si lo hizo pero no como se pensaba, se creía que se iba ha desvalorar la fuerza laboral y el desempleo aumentaría y como consecuencia de ello el mundo se sumergiría en un caos laboral.

Planteamientos que en su momento fueron alarmistas, existió una resistencia al cambio, pero como siempre el hombre se ajustó y aplicó su modificalidad, estamos convencidos que la tecnología es parte de la evolución del ser humano, que gracias a ella el hombre ha adquirido fuentes de satisfacción y ha encontrado mucho más tiempo para dedicarlo a lo que considera su satisfacción; pero también hoy en día la tecnología nos plantea un nuevo reto: la comunicación, la informática y la globalización, estos tres fenómenos de interés mundial pueden causar distracción en la búsqueda de la felicidad y la experimentación de (ZFP).

Creemos que cada vez más personas buscan (ZFP), asumiendo que a través de los portales cibernéticos, encontrarán satisfacción y sentimientos de goce, probablemente cumplan con la seguridad, y la filiación, pero lamentablemente a nuestro juicio el concepto de conciencia de realidad quedaría para el estudio de la Psicología positiva emergente.

Uno de los fenómenos observados es el aislamiento en campos virtuales lúdicos y ya no solo por niños y jóvenes, sino adultos, en mi opinión es una variante de ludopatía, donde quien vive la fantasía de logro, emula la sensación de triunfo y estima personal creyendo que esta en (ZFP), caracterizándose por distracción de la perspectiva de realidad, tiempo y responsabilidad, siendo este tema motivo de un articulo posterior.

FAMILIA CALIDAD DE VIDA Y ZONA DE FLUJO

Una de las principales controversias en el ámbito del estudio del hombre por las diferentes ciencias, es abordar su problemática desde su individualidad, sin intención centrarse en sus disfunciones, mas no en sus fortalezas. La Psicología positiva con justicia y ciencia trata de revertir esta tendencia tan marcada en la actualidad.

La familia como estamento socializante e introductor del sujeto en la sociedad a nuestro parecer tampoco

debe ser visto aisladamente del conglomerado al cual pertenece, una de las variables importantes para estudiar es si los miembros que la componen tienen los elementos suficientes para experimentar (ZFP), si la familia en si es un (EAP)

Se nos ha hablado con frecuencia, sobre la importancia de la dinámica familiar, de interacciones que realizan los sujetos al interior de las familias, se han realizado análisis según el enfoque teórico, se emiten conclusiones, siendo en la mayoría de las veces diagnósticos lapidarios como de familia disfuncional, con miembros disfuncionales, sería un aporte importante bajo el nuevo enfoque de la Psicología Positiva observar los estados de satisfacción colectiva de sus miembros, tomando en cuenta el principio de unión de todo grupo, la interrelación grupal primaria se sustenta sobre la base del bienestar común de todos los miembros.

Desde la perspectiva positiva de la familia asumimos que la percepción de calidad de vida es un elemento importante en la dinámica interna para generar Escenarios de Acción Positiva Familiares en los (EAPM). Para Benites, L. (1999) el concepto de calidad de vida está asociado al concepto de felicidad, es lo mismo decir experiencia agradable conciente de sensación de gozo además es la apreciación personal de entender la satisfacción independientemente de los beneficios que esto puede tener frente a los demás; así mismo cita a Aristóteles quien concebía que el auténtico fin de la humanidad es la felicidad, este autor sagazmente muestra una visión de como el hombre a través del tiempo bajo diferentes escenarios tanto filosóficos como ideológicos ha tratado de buscar la felicidad.

Los padres son responsables y motivadores del bienestar de la familia, como hecho asumido y heredado son infinitamente fuentes de satisfacción para el conjunto de los miembros que los componen, en merced a este hecho son quienes tienen que generar Escenarios de Acción Positiva Familiar, y Zonas de Flujo Positivo, hasta que los miembros aprendan a generarlos de manera apropiada, permitiéndoles ser equilibrados en el proceso de interacción con sus iguales. La sensación de bienestar y felicidad se experimenta primigenia mente en la familia y como tal es la base donde debe dirigirse todos los planteamientos y propuestas de innovación en la Psicología Positiva.

BIOÉTICA Y PSICOLOGIA POSITIVA

La Bioética como una Ciencia interdisciplinaria que plantea focos de interés para el hombre contemporáneo no puede quedar fuera de nuestra reflexión sobre psicología positiva.

Dentro de la gama de temas de importancia para la bioética, podemos mencionar la biotecnología, que trata de normar el manejo y manipulación de la información genética, preocupándose por la forma y el traslado de material genético de un individuo a otro, de una especie a otra, observa su relación con las enfermedades, incluye a la Tanatologia encargada del estudio del problema de la muerte y su implicancia jurídica, filosófica, psicológica y medica, conjugando el problema de la eutanasia, la reanimación, las enfermedades como el VIH y todo aquello que debilite el sistema inmunológico. Además la Biomédica se ocupa de la inseminación artificial entendida desde la perspectiva en Vitro y no Vitro, su implicancia en la familia y en la sociedad, incluye la drogadicción, el indigenismo, el medio ambiente y todo dentro de una postura ecológico-humana.

Esta ciencia está estrechamente ligada con la Psicología Positiva por cuanto la psicología positiva puede proporcionar los elementos teóricos y aplicativos para abordar el problema desde la perspectiva de calidad de vida, y proporcionando los elementos necesarios para que las personas involucradas en estos temas accedan a Zonas de Flujo Positivo (ZFP), y Escenarios de Acción Positiva (EAP), cada uno de estos temas son escenarios con amplias posibilidades de investigación, por tanto, se debe dirigir prioritariamente la investigación psicológica en este sentido.

El futuro nos plantea un conjunto de posibilidades científicas para el ser humano, pero es evidente que si no se toman las decisiones en el momento oportuno es probable que las posibilidades en el futuro cercano sean insuficientes.

Nosotros como psicólogos y científicos debemos tomar con preocupación los retos que nos plantea la Bioéticas, ya que ella trata de responder interdisciplinariamente el eminente problema que se acerca rápidamente, y con la sencillez de la ciencia se abre paso al encuentro, convocando a otras especialidades para resolver el problema de interés de todos.

Ante esta grave problemática, ¿por donde empezar?, ¿Cuál es la alternativa? Son las Universidades, los centros de formación de profesionales con una visión humanista y con el conocimiento actualizado de la tecnología y la comunicación, con un sentido de la real necesidad de estrechar los conocimientos logrados, plantear investigación compartida entre centros de investigación de otras áreas, ya que el hombre tiene un pasado social, histórico y antropológico.

El segundo punto es tomar conciencia que quienes tienen la grave responsabilidad de dirigir la formación de los futuros profesionales deben tener una fe indesmayable en el futuro, ser positivos de convicción, y procurar que los estudiantes tengan todos los elementos tecnológicos y conocimientos necesarios para dar respuesta al problema que nos presenta nuestra realidad, y la que viene a nuestro encuentro rápidamente.

REFERENCIAS

BENITES, L. (2001) *Calidad de vida: VII Seminario Internacional.* Lima, Universidad de San Martín de Porres.

BUCETA, J. (1998) *Psicología del entrenamiento deportivo.* Artículo extraído de Internet el día 14 de setiembre del 2004 en la página: http://www.uned.es/master-psicologia-deporte/articulo2.htm

MESTRE, V. Desarrollo Moral y violencia. Universidad de Valencia, España. Artículo extraído de internet el día 14 de setiembre del 2004 en la página:
www.dip-alicante.es/formacion/es/menu/almacen/violencia_y_sociedad/mesa4/Miguel_Olmedo.ppt.
(No se consigna año en la página)

HUMBOLDT, Von Instituto. Colombia: un país megadiverso. En: Cambio. No.1, (oct.31, 1998) p.7-15.

OSPINA, William. Las auroras de sangre. Bogotá: Norma, 1998. P.84.

ROMERO, J. (2000) Psicología de la salud: VI Seminario Internacional e Psicología. Lima, Universidad de San Martín de Porres.

SÁNCHEZ T. Ángela. En Cartagena juegan a Dios. En: Cambio. No. 297, (feb. 22-mar.1, 1999) p. 24-27.

TAYLOR, Charles. Fuentes del yo: la construcción de la identidad moderna. Barcelona: Paidós, 1996.

http://www.fere.es/revista/fere/446.htm

http://www.todomba.com/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=363

http://www_apa_org-monitor-apr98-pres.htm

http://www_apa_org-monitor-julaug99-speaking.htm

www.Psicología-positiva.com

www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/artículos.htm

www.scielo.br

www.ucn.edu.co/uzine/articulos/art_3.htm

* E-mail: vidvilla@hotmail.com