

Factores del florecimiento que contribuyen al crecimiento personal en jóvenes de 20 a 25 años en situaciones de vulnerabilidad

Mary Ruth Castellanos Ramirez

Código estudiantil: 2021122220010

Sari Yesely Chaparro Merchan

Código estudiantil: 202112222163

Karina Andrea Herrera Vega

Código estudiantil: 202112222067

Jesús Eliud Rodríguez Martínez

Código estudiantil: 2021122221573

Trabajo de Investigación del programa: **Psicología**

Tutora:

Maria Judith Bautista Sandoval

RESUMEN

En Colombia, el florecimiento se presenta como un indicador esencial de la salud mental, especialmente relevante para los jóvenes en situación de vulnerabilidad que enfrentan riesgos como la inestabilidad económica, la violencia y el limitado acceso a servicios de salud mental. Por ello, este proyecto de investigación se enfocó en analizar los factores de florecimiento que promueven el crecimiento personal de jóvenes vulnerables de 20 a 25 años, identificando y caracterizando los elementos individuales y de desarrollo presentes en sus narrativas. Para ello, se adoptó un enfoque hermenéutico y cualitativo que permitió una interpretación profunda de sus experiencias, utilizando un diseño fenomenológico y la intervención acción participativa, donde los participantes colaboraron en la recolección de datos.

En relación al diseño de investigación, se implementó el método de tipo metodológico, el cual, incorporó el aspecto subjetivo, una parte esencial de la fenomenología que considera al hombre no solo como un objeto del mundo (entendido como la realidad), sino, como, sujeto del mismo (Castillo, 2020). Por tanto, tomando como consideración lo descrito anteriormente, la fenomenología examina la relación entre los fenómenos y la conciencia, enfocándose en el individuo y en la experiencia subjetiva al destacar la influencia del entorno y los eventos que se presentan. En resumidas cuentas,

la fenomenología permite enfocar la investigación a la experiencia cotidiana del participante, permitiendo observar e indagar en cómo viven su día a día, que personas influyen en ellos, como son sus relaciones sociales y con ellos mismos, como experimentan la realidad y que perciben del mundo a su alrededor, examinar las emociones que los rodean, profundizar en la esencia de sus experiencias vividas para describirlas detalladas y minuciosamente y así, realizar una interpretación real y significativa.

A través de entrevistas semiestructuradas, se identificaron patrones comunes como la importancia de la gratitud, la resiliencia, las redes de apoyo y un propósito de vida claro, elementos que favorecen su bienestar y sentido de dirección.

El acercamiento contextual y relacional con estas tres participantes, permitió acceder a información relevante para la investigación, porque, en primer lugar, gracias a la utilización del enfoque cualitativo, los entrevistadores aprendieron a observar a las mismas participantes como sujetos activos, debido a que ellas interactuaban dinámicamente, contando sus experiencias significativas, su compromiso por ser cada día más resilientes, por esta razón, Jacqueline Hurtado, consideraba que entre investigadores y participantes debía existir un vínculo de confianza, empatía, respeto, pues sólo de esta manera, se puede influir en la calidad y profundidad de los datos obtenidos; en segundo lugar, se hace pertinente destacar que los participantes que forman parte de la presente investigación, se encuentran compuestos por una población diversa que incluye a estudiantes como a trabajadores, tanto dependientes como independientes, sin discriminación de género, y, en tercer lugar, considerado lo más importante para recolectar la información, fue la necesidad de recurrir con la administración del instrumento denominado “revista semiestructurada”, que de acuerdo con Santamaría (2011), la misma sirve para fundamentar la investigación cualitativa, puesto que como se mencionó antes este tipo de entrevista abrió la puerta de acceso a un proceso de descripciones detalladas de la vida de cada entrevistado, enfocándose en la interpretación de significados relacionados con sus experiencias de vida, enmarcadas, desde las distintas áreas humanas (personal, mental, académica, laboral, social, interpersonal, trascendental e incluso espiritual: experiencias de fe y vida); por consiguiente, su aplicación abarca propósitos diversos como: La selección, diagnóstico y terapia, y, que, durante su desarrollo, asimismo, establece una relación asimétrica entre el entrevistado y el entrevistador, con una influencia bidireccional donde ambas partes pueden influirse mutuamente. (Santamaría, 2011). En efecto, la selección de este instrumento tuvo principal objetivo explorar las creencias, pensamientos, mitos, valores y realidades relacionados con la percepción del crecimiento personal y la experiencia del florecimiento humano, en la población objeto de estudio. Ahora bien, en relación con el procesamiento de la información el equipo de trabajo de psicólogos en formación consideró pertinente recurrir a la herramienta de análisis de información cualitativa a través del uso de la “triangulación artesanal”, la cual, facilitó la interpretación contextual del fenómeno a investigar (cowman, 1993), que en este caso particular fue: el

conocimiento exhaustivo de la realidad personal social y ambiental en el que se hallaban inmersos los participantes.

Dentro de los resultados, se pudo observar que las tres participantes evidenciaron buena gestión de emociones positivas y bienestar psicológico, tal como lo menciona García (2014). En breve, estas participantes valoran la gratitud y el perdón, usando estos recursos para mantener un equilibrio emocional. Sin embargo, a diferencia de otros estudios donde el optimismo se destaca como esencial para el bienestar, en este caso, el enfoque en la autoaceptación y el aprendizaje a partir de desafíos parece tener un papel igualmente relevante. Sin duda alguna, los investigadores y psicólogos en formación, tomaron conciencia plena, de que sus trabajo de investigación sería útil para que personas de cualquier edad, puedan darse cuenta, de que tanto el florecimiento humano como el crecimiento personal, son categorías claves para buscar el estado de eudamonia, un estado de felicidad, cuyo puente de conexión trascendental parte de principios éticos y morales como la gratitud, el perdón y la resiliencia: la virtud de hacer frente ante situaciones adversas; en este caso, las participantes, muestran una clara dirección de vida y satisfacción en sus logros, lo cual respalda la idea de Sarjanovic (2023) y Morán y Menezes (2016) sobre la relevancia de tener metas y el logro personal para el florecimiento. Sin embargo, a diferencia de otros estudios que enfatizan el éxito material, en este grupo, el logro espiritual y el compromiso social también juegan un papel crucial en su percepción de éxito, destacando una visión más integral y menos orientada al materialismo.

En conclusión, este estudio sintetiza hallazgos clave y su aplicabilidad práctica, ofreciendo una base sólida para futuras investigaciones en el área.

Palabras clave: Florecimiento, crecimiento personal, vulnerabilidad, salud mental, resiliencia.

ABSTRACT

In Colombia, flourishing is presented as an essential indicator of mental health, especially relevant for vulnerable youth who face risks such as economic instability, violence and limited access to mental health services. Therefore, this research project focused on analyzing the flourishing factors that promote the personal growth of vulnerable youth aged 20 to 25 years, identifying and characterizing the individual and developmental elements present in their narratives. For this purpose, a hermeneutic and qualitative approach was adopted, which allowed an in-depth interpretation of their experiences, using a phenomenological design and participatory action intervention, where the participants collaborated in data collection.

In relation to the research design, the methodological type method was implemented, which incorporated the subjective aspect, an essential part of phenomenology that considers man not only as an object of the world (understood as reality), but also as a subject of it (Castillo, 2020). Therefore, taking into consideration what has been described above, phenomenology examines the

relationship between phenomena and consciousness, focusing on the individual and the subjective experience by highlighting the influence of the environment and the events that occur. Bottom line,

Phenomenology allows us to focus the research on the participant's daily experience, allowing us to observe and investigate how they live their daily lives, the people who influence them, their social relationships and their relationships with themselves, how they experience reality and what they perceive of the world around them, examine the emotions that surround them, delve into the essence of their lived experiences to describe them in detail and in detail, and thus, make a real and meaningful interpretation.

Through semi-structured interviews, common patterns were identified such as the importance of gratitude, resilience, support networks and a clear life purpose, elements that favor their well-being and sense of direction.

The contextual and relational approach with these three participants allowed access to relevant information for the research, because, firstly, thanks to the use of the qualitative approach, the interviewers learned to observe the participants themselves as active subjects, because they interacted dynamically, telling their significant experiences, their commitment to be more resilient every day, for this reason, Jacqueline Hurtado, considered that between researchers and participants there should be a bond of trust, empathy, respect, because only in this way, you can influence the quality and depth of the data obtained; secondly, it is pertinent to emphasize that the participants who are part of this research are composed of a diverse population that includes students and workers, both dependent and independent, without gender discrimination, and, thirdly, considered the most important thing to collect the information, was the need to resort to the administration of the instrument called "semi-structured magazine", which according to Santamaría (2011), The same serves as a basis for qualitative research, since, as mentioned before, this type of interview opened the door to a process of detailed descriptions of the life of each interviewee, focusing on the interpretation of meanings related to their life experiences, framed from different human areas (personal, mental, academic, work, social, interpersonal, transcendental and even spiritual: faith and life experiences); therefore, its application covers various purposes such as: selection, diagnosis and therapy: Screening, diagnosis and therapy, and, that, during its development, likewise, it establishes an asymmetrical relationship between the interviewee and the interviewer, with a bidirectional influence where both parties can influence each other (Santamaría, 2011). Indeed, the selection of this instrument had the main objective of exploring the beliefs, thoughts, myths, values and realities related to the perception of personal growth and the experience of human flourishing in the population under study. Now, in relation to the processing of the information, the work team of psychologists in training considered it pertinent to resort to the qualitative information analysis tool through the use of "craft triangulation", which facilitated the contextual interpretation of the phenomenon to be investigated (Cowman, 1993), which in this case In particular, the exhaustive knowledge of the personal, social and environmental reality in which the participants were immersed.

Within the results, it could be observed that the three participants evidenced good management of positive emotions and psychological well-being, as mentioned

by García (2014). In short, these participants value gratitude and forgiveness, using these resources to maintain emotional balance. However, unlike other studies where optimism is highlighted as essential for well-being, in this case, the focus on self-acceptance and learning from challenges seems to play an equally relevant role. Undoubtedly, the researchers and psychologists in training became fully aware that their research work would be useful for people of all ages to realize that both human flourishing and personal growth are key categories for pursuing the state of eudamonia, a state of happiness, whose transcendental connection bridge starts from ethical and moral principles such as gratitude, forgiveness and resilience: the virtue of coping with adverse situations; in this case, the participants, show a clear life direction and satisfaction in their achievements, which supports the idea of Sarjanovic (2023) and Morán and Menezes (2016) on the relevance of having goals and personal achievement for flourishing. However, unlike other studies that emphasize material success, in this group, spiritual achievement and social engagement also play a crucial role in their perception of success, highlighting a more holistic and less materialism-oriented view.

In conclusion, this study synthesizes key findings and their practical applicability, providing a solid foundation for future research in the area.

Key Words: flourishing, personal growth, vulnerability, mental health, resilience.

REFERENCIAS

1. Albarracín, E., y Diez, J. (2013). *PROGRAMA DE APOYO BASADO EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN UN GRUPO DE ADULTOS DE LA FUNDACIÓN Y GRUPO DE APOYO “EL CAMINO” EN LA CIUDAD DE CÚCUTA*. Universidad Autónoma de Bucaramanga.
https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/1831/2013_Tesis_Elkin_Javier_Albarraquin_Osorio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Alfonso, Ó. (9 de Abril de 2023). *Salud mental sin tapujos*. Razon pública:
<https://razonpublica.com/salud-mental-sin-tapujos/>

3. Altrichter, H., Feldman, A., Posch, P. & Somekh, B. (2008). Teachers investigate their work; An introduction to action research across the professions. London: Routledge
4. Allport, G. (1968). *La persona en psicología*. Trillas.
5. Alvarez, L., Acevedo, L., y Díaz, E. (2018). Personalidad, bienestar psicosocial y florecimiento en adultos mayores de 40 años. *Universidad Simón Bolívar*. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/3491>
6. Arias, L., Portilla, L., y Villa, C. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, 14(40), 117-119.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84920454022>
7. Barragán, A. (2021). Florecimiento y salud mental óptima en tiempos de COVID-19. *Psicología Iberoamericana*, 29(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.48102/pi.v29i1.244>
8. Barragán, A. (2023). Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2).
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
9. Bisquerra, R., y Hernández, S. (2017). PSICOLOGÍA POSITIVA, EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL PROGRAMA AULAS FELICES. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 58-69.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972006>

10. Blanco, A., y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72717407>
11. Boltvinik, J. (2005). *Ampliar la mirada. Un nuevo enfoque de la pobreza y el florecimiento humano*. Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social-Occidente.
12. Boltvinik, J. (2005). Ampliar la mirada. Un nuevo enfoque de la pobreza y el florecimiento humano. *Papeles de Población*, 11(44), 9-42.
13. Boltvinik, J. (2007). Elementos para la crítica de la economía política de la pobreza. *Desacatos*, 23, 53-86.
14. Cabrera, C., Caldas, J., y Rivera, D. (2019). Influencia del programa “Florece” en el bienestar psicológico de jóvenes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 422-435.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55962867007>
15. Calmet, L. (2023). *Teorías subjetivas del bienestar en un grupo de adolescentes mayores de edad de Lima Metropolitana*. Universidad de Lima.
<https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/18244/Tesis?sequence=1&isAllowed=y>
16. Carbonell, M., Espejo, B., Checa, I., y Fernández, M. (2021). Adaptation and Measurement Invariance by Gender of the Flourishing Scale in a

- Colombian Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5). [https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18052664](https://doi.org/10.3390/ijerph18052664)
17. Campo, S. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión E Investigación Educativa*, 3(1), 137–148. [https://doi.org/https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4507](https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4507)
18. Cárcamo, H. (2005). Hermenéutica y análisis cualitativo. *Revista de epistemología de las ciencias sociales Cinta de Moebio*(23), 204-216. <http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/moebio/23/carcamo.htm>
19. Carrillo, C., y Cepeda, J. (2019). *Las emociones positivas en salud física y mental: una revisión bibliográfica 2013-2018*. Universidad del Bosque. https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/2688/Carrillo_Rodr%C3%ADguez_Carolina_2019.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Carrillo, S., Carrascal, L., y Parrado, B. (2018). *Inteligencia emocional en adolescentes con dificultades disciplinarias de un colegio público en la ciudad de Cúcuta*. Universidad Simón Bolívar. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/6251?show=full>
21. Castillo, N. (2020). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*(20), 7-18. https://www.academia.edu/44298062/Fenomenolog%C3%ADa_como_m%C3%A9todo_de_investigaci%C3%B3n_cualitativa_preguntas_desde_la_pr%C3%A1ctica_investigativa

22. Constitución política de Colombia. (1991).
<https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>
23. Contreras, R. (2004). El paradigma científico según Kuhn. Desarrollo de las ciencias: Del conocimiento artesanal hasta la ciencia normal. *Esc. Ven. de Qca.*, 6, 43-51. <https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-del-norte-santo-tomas-de-aquino/psicologia-general/thomas-kuhn-apuntes-3/7398873>
24. Córdoba, H. (2017). *Investigación cualitativa*. Areandina.
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/3556/Investigaci%C3%B3n%20cualitativa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Cortés, M., Petra, I., Acosta, E., Reynaga, J., Fouilloux, M., García, R., y Piedra, E. (2017). Desarrollo y crecimiento personal. Construcción y validación de un instrumento para evaluar esta competencia en alumnos de medicina. *FEM*, 20(2), 65-73.
http://bibliotecadigital.econ.uba.ar/download/tpos/1502-1002_ChappazMA.pdf
26. Cowman, S. (1993). Triangulación: un medio de conciliación en la investigación en enfermería. 18(5), 788-92.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1993.18050788.x>
27. Creswell, J. (2007). *Qualitative Research and Research Design: Choosing Five Approaches*. Sage Publication.

28. Cruz, J. (13 de Enero de 2023). *La pandemia aumentó los trastornos mentales en niños y jóvenes*. Universidad de Antioquia:
https://www.udea.edu.co/wps/portal/udea/web/inicio/udea-noticias/udea-noticia!/ut/p/z0/fYyxDoJAEER_xYbS7IF4SEksTlyFhTGwjdnARVe52wNO4-cLWhgbm8nMZOYBQgno6MFnCiyO2jFXqE-rfJ3ERap2SqdaFXqfLrNkszgcFWwB_w9GAI-7DgvAWlwwzwClz5Qe28MRYqG33QRaz5-0pmTwDXTEKn323Ej0-pb
29. de la Fuente, R. (2022). *El florecimiento en la adultez emergente*. Universidad de Sevilla.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/138107/Fuente%20Mart%C3%ADn%2C%20Rocio%20de%20la_%20tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.), (February 2019), 1–16.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/138107/Fuente%20Mart%C3%ADn%2C%20Rocio%20de%20la_%20tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Domínguez, R., y Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), Razón y Palabra. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199551160035>
32. Feito, L. (2007). Vulnerabilidad. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 10. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600002

33. Fernandez, N. (s.f.). *Eudaimonia: Florecimiento o prosperidad humana*.
FINSI: <http://www.grupofinsi.com/blog.asp?vcSeccion=1&vcblog=2575>
34. Freire, C., Ferradas, M., Núñez, J., y Valle, A. (2022). La consecución del funcionamiento psicológico pleno: la dimensión de crecimiento personal. *Papeles del psicólogo*, 43(1), 63-73.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0214-78232022000100009
35. Fuertes, E., Plou, P., y Gómez, C. (2017). Desarrollo humano desde la perspectiva del crecimiento. *Revista de Ciencias Sociales*, 23(4).
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28055641007>
36. Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
37. Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive emotions. En M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 777–796).
https://ri.iberro.mx/bitstream/handle/iberro/6038/PSI_IBE_29_01_Barrag%c3%a1nF.pdf?sequence=1&isAllowed=y
38. García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013

39. García, P. (2020). Educar en fortalezas psicológicas para mitigar la vulnerabilidad. *Ehquidad: La Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*(13), 121-150.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=672174443006>
40. Gutierrez, A., Contreras, V., Bautista, M., Díaz, E., y Riaño, M. (2018). Relación entre rasgos de personalidad, florecimiento, bienestar psicológico y social en universitarios de Cúcuta. *Universidad Simón Bolívar*.
<https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/3475>
41. Hernáez, M. (2018). Cuidado no florecimiento ou desenvolvimento humano pessoal: reflexões da psicologia para a bioética do cuidado. *Persona y Bioética*, 22(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.5294/pebi.2018.22.2.6>
42. Huppert, F., y So, T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
43. Ismael, A. (2019). Florecimiento: el camino a la prosperidad. *PSOCIAL*, 5(2), 40-49.
<https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/viewFile/4547/429>
44. J., B. (2007). Presentación: De la pobreza al florecimiento humano ¿teoría crítica o utopía? *Desacatos*, 23, 13-52.
45. Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.

46. Keyes, C., Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. [https://doi.org/https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007](https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007)
47. Keyes, C., y Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. American Psychology Association.
48. Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., y Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form. *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110. [https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.20741](https://doi.org/10.1002/jclp.20741)
49. La Opinión. (12 de Marzo de 2023). ¿Cómo está la salud mental de los cucuteños? *La Opinión*. <https://www.laopinion.com.co/premium/cucuta/como-esta-la-salud-mental-de-los-cucutenos>
50. Lund, C. (17 de Febrero de 2020). *La Salud mental y los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Global dev: <https://globaldev.blog/es/la-salud-mental-y-los-objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
51. Macintyre, A. (2001). *Animales racionales y dependientes*. Paidós.
52. Maldonado, R. (2016). El método hermenéutico en la investigación cualitativa. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3368.5363>

53. Malena, M., y Zaldúa, G. (2020). Vulnerabilidad y Exigibilidad de Derechos: la Perspectiva de Niños, Niñas y Adolescentes. *Psykhe (Santiago)*, 29(1).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.29.1.1225>
54. Martínez, M., Gorjón, F., Capraccio, R., y Ortega, Y. (2020). Bienestar social en mujeres víctimas del conflicto armado en la fundación. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(8), 976-985.
<https://doi.org/http://doi.org/10.5281/zenodo.4543973>
55. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Nueva York: Harper and Row. Trad. castellana:
56. Medina, M. (2021). La hermenéutica su aplicación e interpretación en el contexto de la educación física. *Actividad física y ciencias*, 13(1), 107-125.
<https://www.calameo.com/read/007010878693076c0b33b>
57. Mesurado, M. (2017). Psicología Positiva. *Diccionario Interdisciplinar Austral*, 1-17. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/42942>
58. Michalec, B., Keyes, C., y Nalkur, S. (2009). *Flourishing*. S. J. Lopez.
59. MinSalud y Protección Social. (10 de Octubre de 2022). *Boletín de Prensa No 481*. Minsalud: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-asunto-de-todos.aspx>
60. Montero, C. (2019). La compasión: diálogo con M. Nussbaum y E. Levinas. *Pensamiento*, 75(285), 947-961.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14422/pen.v75.i285.y2019.008>

61. Morán, C., y Menezes, E. (2016). LA MOTIVACIÓN DE LOGRO COMO IMPULSO CREADOR DE BIENESTAR: SU RELACIÓN CON LOS CINCO GRANDES FACTORES DE LA PERSONALIDAD. *Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores*, 2(1), 31-40. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851777004>
62. Nieto, J. (2022). *Desarrollo con rostro humano desde las prácticas educativas populares*. Universidad Santo Tomás.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/46544/Obracompleta.Coleccion440.2022Nietojoohan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
63. OMS. (2014). *Preguntas más frecuentes*.
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
64. Páez, D., Bilbao, M., y Javaloy, F. (2008). *Del trauma a la felicidad*.
Prácticas en psicología positiva.
65. Pinedo, I. (2019). VIDA BUENA, VULNERABILIDAD Y EMOCIONES: LA RELEVANCIA ÉTICA DE LOS ACONTECIMIENTOS INCONTROLADOS DESDE LA PERSPECTIVA DE MARTHA NUSSBAUM. *Universitas Philosophica*, 36(73).
<https://doi.org/https://doi.org/10.11144/Javeriana.uph36-73.vbve>
66. Pinedo, I., y Yáñez, J. (2017). Las emociones y la vida moral: una lectura desde la teoría cognitivo-evaluadora de Martha Nussbaum. *Veritas*(36), 47-72. <https://doi.org/10.4067/S0718-92732017000100003>

67. Prieto, M. (2018). La psicologización de la educación: Implicaciones pedagógicas de la inteligencia emocional y la psicología positiva. *Educación XX1*, 21(1), 303-320. <https://doi.org/10.5944/educXX1.20200>
68. Quintero, P. (2023). *Exposición Teórico y Conceptual del Crecimiento Personal y las Redes de Apoyo y su Interacción a través del Proceso de Aprendizaje*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
69. Rizzo, I., y Góngora, V. (2022). Prevalencia del flourishing en adolescentes argentinos. *Revista de Psicología*, 40(2), 1213-1233.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v40n2/0254-9247-psico-40-02-1213.pdf>
70. Rosal, R. (1986). El crecimiento personal (o autorrealización): meta de las psicoterapias humanistas. *Anuario de psicología*, 1(34), 64-84.
<https://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/download/64551/88513>
71. Rosales, R., Guizado, F., Salvatierra, Á., Juño, K., y Mescua, A. (2020). Programa de desarrollo personal para el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria. *Revista Científica Digital de Psicología PSIQUEMAG*, 9(1), 102-117.
<https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/209/199>
72. Ruiz, N. (2011). La definición y medición de la vulnerabilidad social. Un enfoque normativo. . *Investigaciones Geográficas, Boletín del Instituto de Geografía*, 77, 63-74.

73. Ruiz, N. (2012). La definición y medición de la vulnerabilidad social. Un enfoque normativo. *Investigaciones geográficas*(77).
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-46112012000100006
74. Ruini, C. (2017). Positive psychology in the clinical domains: Research and practice. Springer. Disponible en:
[https://ri.iberro.mx/bitstream/handle/iberro/6038/PSI_IBE_29_01_Barrag%
%a1nF.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ri.iberro.mx/bitstream/handle/iberro/6038/PSI_IBE_29_01_Barrag%c3%a1nF.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
75. Ryff, C. (1982). Self-perceived personality change in adulthood and aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 108–115.
<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.42.1.108>
76. Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
77. Ryff, C. & K. C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Progress in Clinical and Biological Research*, 69(4), 719–727. Retrieved. from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2508121>
78. Santamaría, C. (2011). *La entrevista periodística: ¿Género o Herramienta?* Universidad de Santiago de Compostela.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/tesis/41869.pdf>

79. Sarjanovic, I. (2023). Algunas reflexiones sobre el florecimiento humano en la empresa. *Revista Fe Y Libertad*, 6(1), 157–172.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55614/27093824.v6i1.158>
80. Scorsolini, F., da Cunha, F., Miasso, I., y Pillon, C. (2022). Mindfulness y Salud Mental: diálogos entre la Enfermería y la Psicología Positiva. *Index de Enfermería*, 30(3). https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962021000200016&script=sci_arttext
81. Seligman, M. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. W. H. Freeman.
82. Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3–12.
http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman_intro.pdf
83. Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary understanding of happiness and wellbeing*. Free Press.
84. Sen, A. (2012). *Desarrollo y Libertad*. Editorial Planeta.
85. Tolle, E. (2012). *El poder del ahora*. Editorial Nomos, S.A .
86. Turizo, Y., Cardozo, A., Martínez, M., Arenas, C., Ibañez, L., Durán, C., y Escobar, A. (2021). Intervención psicosocial, bienestar y capital social en comunidades con desventaja socioeconómica. *Revista Cubana de Salud Pública*, 47(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662021000200012#B4

87. Urrego, C., Cardona, M., y Díaz, P. (2021). Psicología positiva y su relación con la promoción de la salud mental. *Perspectivas*, 13(1), 83-94.
<https://revistas.unicomfacauca.edu.co/ojs/index.php/Perspectives/article/view/387/315>
88. Valdés, D., Chindoy, J., y Maya, M. (2020). Aproximaciones a los conceptos de felicidad, bienestar y florecimiento humano en Latinoamérica. *Luna Azul*(50), 66-83.
<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/lunazul/article/view/4190/3854>
89. Vega, G., Ávila, J., Vega, A., Camacho, N., Becerril, A., y Leo, G. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15), 523-528.
<https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/3477/3240>
90. Vera, I. (2019). FLORECIMIENTO: EL CAMINO A LA PROSPERIDAD. *Psocial*, 5(2), 40-49.
<https://publicaciones sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/viewFile/4547/4294>
91. Vigo, A. (2002). Hans-Georg Gadamer y la filosofía hermenéutica: la comprensión como ideal y tarea. *Revista de Estudios Públicos*(87), 235-249. http://www.cepchile.cl/dms/archivo_3145_1043/rev87_vigo.pdf
92. Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Nueva York: Basic Books.
Trad. castellana: *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder. 1984

93. Zahavi, D. (2019). Getting it quite wrong: van Manen and Smith on phenomenology. *Qualitative Health Research*, 29(6), 900-907.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1049732318817547>