

II CONGRESO INTERNACIONAL DE
MULTIDISCIPLINAS EN MEDIACION

La Psicología Positiva como herramienta de gestión de conflictos

La mediación ha evolucionado desde un enfoque meramente técnico o formal hacia una práctica profundamente humana y transformadora.

En este sentido, la Psicología Positiva ofrece un aporte novedoso y valioso.



ENFOQUE DE LA PSICOLOGIA POSITIVA

Impulsada por *Martin Seligman* y *Mihály Csikszentmihalyi*— **propone enfocarse en las fortalezas, virtudes y capacidades internas de las personas.**

Seligman (2011) afirma que la Psicología Positiva busca “**comprender y fomentar los factores que permiten a los individuos y comunidades prosperar**”.

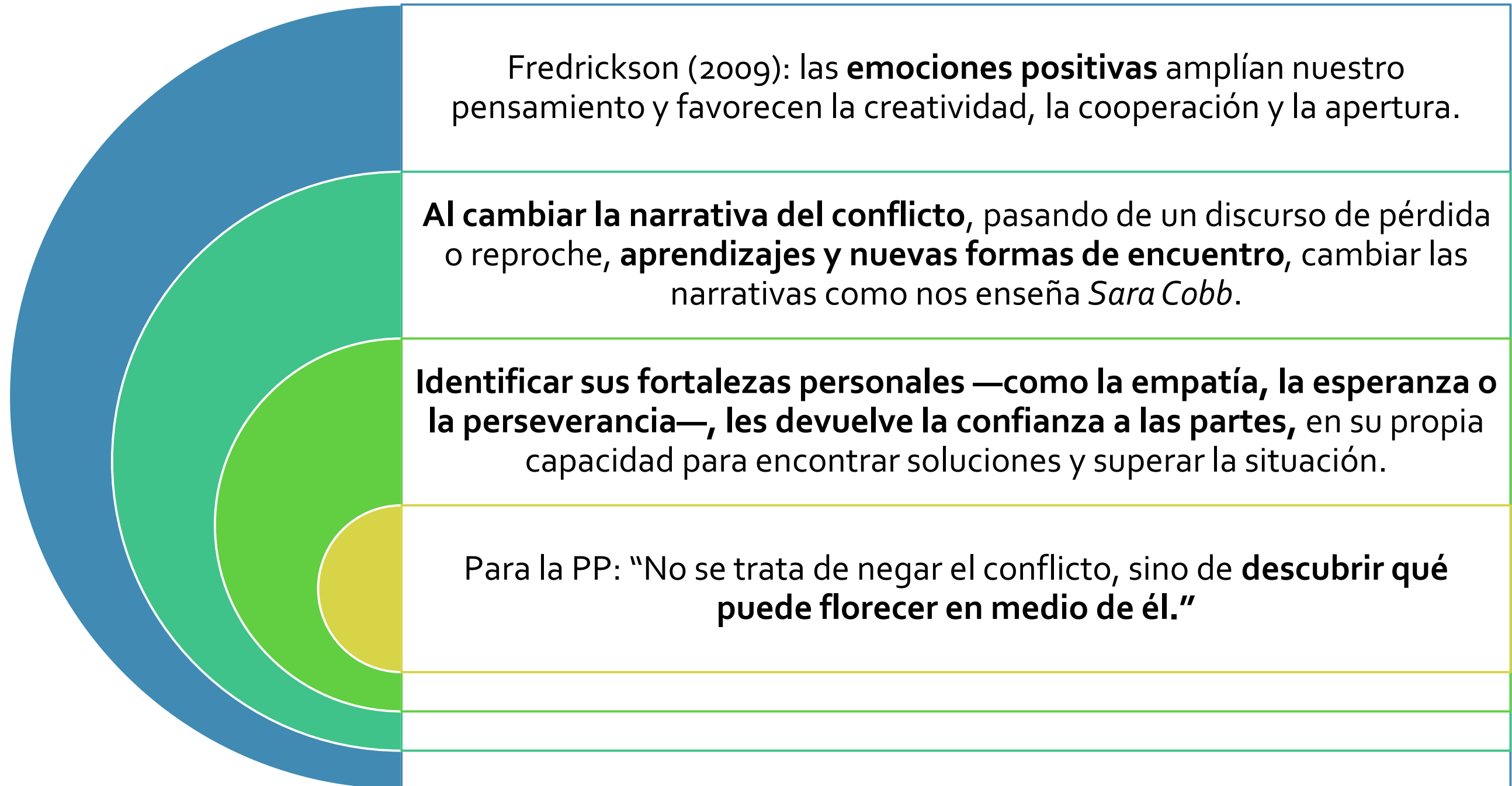


1. De la mirada del problema a la mirada del potencial humano

- El conflicto deja de ser solo un obstáculo, para transformarse en una oportunidad de crecimiento, resiliencia y bienestar compartido.
- *"El conflicto; también puede revelar nuestra capacidad de sanar."*
- *La Psicología Positiva, invita a mirar la situación desde el potencial humano, atendiendo aquello que sí se puede construir y que aún une a las personas.*



El aporte de la psicología positiva



2. La Psicología Positiva como herramienta para el mediador

Implica **transformar su mirada profesional**. Significa pasar a una **neutralidad activa y empática**, capaz de **promover emociones constructivas**, **validar logros**, **reconocer avances** y **rescatar lo valioso** en cada parte.

Seligman (2011) propone el modelo **PERMA** —*Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*— que puede ser una guía concreta para el trabajo mediador:

- **Emociones positivas:** Crear un clima sereno y esperanzador.
- **Compromiso:** Fomentar la participación activa de las partes en la búsqueda de soluciones.
- **Relaciones:** Reconstruir la confianza y el respeto mutuo.
- **Sentido:** Ayudar a las partes a darle significado a lo vivido.
- **Logro:** Celebrar los avances, por pequeños que sean.

3. La Psicología Positiva como herramienta para las partes

Cuando las partes se acercan a la mediación con emociones intensas —dolor, enojo, frustración—, la Psicología Positiva ofrece estrategias para **reconocer esas emociones y transformarlas en energía constructiva**. A través de este enfoque, las partes pueden:

- **Identificar y comprender sus emociones**, sin quedar atrapadas en ellas.
- **Reconocer sus propias fortalezas personales y relacionales**, ganando seguridad y calma.
- **Cambiar la narrativa del conflicto**, transformando el “no puedo” en un “voy a intentar”.
- **Fortalecer la empatía y la gratitud**, reduciendo la tensión y favoreciendo el entendimiento.

Snyder y López (2007) sostienen que el bienestar psicológico surge cuando las personas logran **integrar las experiencias difíciles con una visión esperanzadora del futuro**.

En mediación, este proceso permite que los acuerdos sean más genuinos, conscientes y sostenibles, porque surgen de una comprensión emocional más profunda. *“Las partes empoderadas emocionalmente ya no buscan tener razón, buscan tener paz.”*

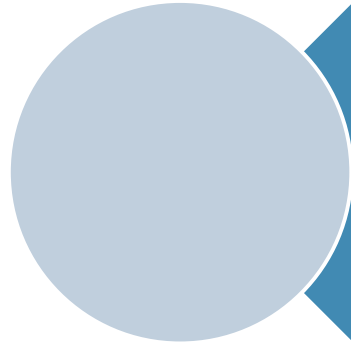
4. Una mirada interdisciplinaria

La Psicología Positiva dialoga con otras disciplinas que enriquecen la práctica mediadora. La **neurociencia**, la **educación emocional**, la **comunicación asertiva** ayudan a **comprender mejor cómo las emociones influyen en la forma de pensar, decidir y relacionarse durante el proceso de mediación**.

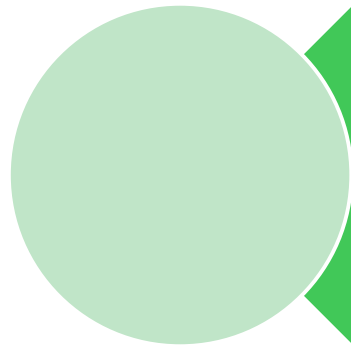
Bisquerra (2018) destaca que la **educación emocional** es un proceso que promueve el **bienestar personal y social**. Aplicada a la mediación, esta mirada impulsa el desarrollo de **competencias emocionales y sociales** que trascienden la resolución del conflicto y fortalecen el crecimiento personal de cada participante.

Así, la Psicología Positiva no reemplaza las técnicas jurídicas o comunicacionales tradicionales de la mediación: **las complementa y las amplía**, ofreciendo un lenguaje emocional de reconocimiento, esperanza y fortalecimiento humano.

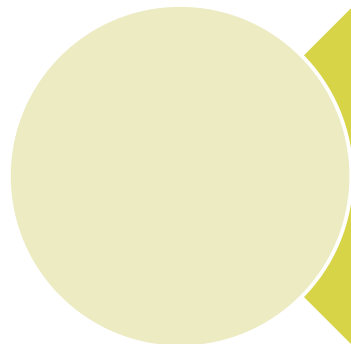
En conclusión:



Integrar la Psicología Positiva en la mediación significa avanzar hacia un paradigma de **bienestar, confianza y transformación personal**. Es comprender que gestionar un conflicto no es solo resolver una disputa, sino **acompañar un proceso de crecimiento emocional y humano**.



“El mayor logro de la mediación no es que las partes lleguen a un acuerdo, sino que lleguen a comprenderse.”



La Psicología Positiva nos recuerda que cada conflicto encierra el potencial de un aprendizaje y que, en definitiva, mediar también es sembrar bienestar