

CURSO PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA A LA EDUCACIÓN



Módulo I

ADQUIRIENDO
CONOCIMIENTOS



Tema 1. Aprendiendo sobre Introducción a la Psicología Positiva



Fundación
Fluir
Innovación Social
Educación y Felicidad



Usted es libre de: copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra.

Bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento: Debe reconocer los créditos de la obra de manera especificada por el autor (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).

Para esta obra, reconozca a **Fundación Fluir para la innovación social, educación y felicidad**

No comercial

Sin obras derivadas

Tabla de contenido

Tabla de contenido	1
1. LA PSICOLOGÍA POSITIVA NOS ENSEÑA CÓMO SER MÁS FELICES	2
1.1. ¿Somos Felices?.....	2
1.2. ¿Podemos ser más felices?	21
2. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA POSITIVA? ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCERLA Y APLICARLA?	35
2.1. El origen de la psicología positiva como nueva disciplina	35
2.2. ¿Por qué interesa la psicología positiva?.....	37
2.3. Las preguntas crean realidades.....	41
2.4. Florecer (<i>Flourishing</i>).....	44
3. PERSONAJES RELEVANTES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA	47
3.1. Barbara Fredrickson. Emociones Positivas	48
3.2. Mihalyi Csikszentmyhalyi. Fluir	50
3.3. John Kabat-Zinn. Atención Plena O Mindfulness	51
3.4. Corey Keyes. Florecimiento Humano O Crecimiento Óptimo.....	52
3.5. Martin Seligman y Cristopher Peterson. Las Fortalezas Personales.....	52
4. Trabajos citados	54

TEMA 1

INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA

1.LA PSICOLOGÍA POSITIVA NOS ENSEÑA CÓMO SER MÁS FELICES

1.1. ¿Somos Felices?

A pesar de que nos parezca que ésta pudiera ser la pregunta que más veces se ha hecho el ser humano a lo largo de su historia, siendo un tema recurrente en la filosofía, la religión y la ética, es en realidad una pregunta mucho más reciente. De hecho, y aunque nos parezca sorprendente, el planteamiento formal de esta pregunta no nos lo hemos hecho hasta hace menos de un par de décadas. En realidad, es una pregunta tan evasiva que habiendo sido la felicidad un tema tan recurrente y omnipresente en el conjunto de nuestra cultura antigua y moderna, no nos la habíamos hecho hasta ahora de forma tan seria y rigurosa.

"El significado de la felicidad ha sido objeto de apasionada atención y animada controversia en todas las sociedades de nuestra historia. En sus variadas formas, la felicidad es el tema proverbial de la literatura, filosofía y de las bellas artes. Las recetas para alcanzarla en este mundo o en el más allá constituyen el principal atractivo de las grandes religiones. Incluso las ideologías políticas con frecuencia reivindican una sociedad ideal, capaz de garantizar a todos los miembros el derecho al bienestar.

Mientras economistas y sociólogos analizan periódicamente el nivel de calidad de vida de los pueblos, la preocupación prioritaria de psicólogos, psiquiatras y médicos es estudiar las causas y los remedios de la infelicidad, la enfermedad y la invalidez.

Solo en los últimos 20 años estos profesionales han traspasado la frontera de la patología y del dolor físico y emocional para tratar de entender en profundidad el sentido subjetivo del placer, de la satisfacción de la alegría de las personas".

Tal como indica el psiquiatra Rojas Marcos en estos párrafos de su libro "Nuestra felicidad" (Rojas Marcos, 2000), aunque la felicidad es tema de interés desde hace miles de años, sólo recientemente ha surgido una rama de la psicología que estudia los componentes de la felicidad de forma científica.

La dificultad de responder a la pregunta "¿Soy feliz?" consiste en que en realidad al formularla estamos condensando muchas otras preguntas en ella:

¿Es mi vida fuente de disfrute y de alegría?

¿Vivo con plenitud, con conciencia de lo bueno que nos depara cada día?

¿Me encuentro bien, tengo buena salud?

¿Me encuentro seguro, tengo mis necesidades cubiertas?

¿Vivo más momentos buenos que malos, o es al revés?

¿Hago las cosas que me gustan, aquellas que realmente quiero hacer?

¿Disfruto de la compañía de mis familiares, de mis amigos?

¿Tengo proyectos de futuro que me interesen, lucho por ellos?

¿Creo que estamos aquí por algo y para algo, creo en que hay algo que nos conecta, algo más grande que ayuda a dar sentido a nuestra existencia?

¿Veo el futuro con optimismo y con esperanza?

Si lo pensamos con detenimiento, posiblemente cada uno de nosotros al contestar a la pregunta "¿Soy feliz?" estamos contestando en realidad a una o varias de estas cuestiones, intentando hacer una especie de síntesis de múltiples aspectos de nuestra vida.



La importancia que tiene fijarse en la felicidad radica en que nos encamina a observar y cultivar todo aquello que contribuye a que nuestra vida florezca.

Como el Prof. Ed Diener de la Universidad de Illinois nos muestra en sus estudios, la mayoría de las personas tenemos una conciencia más o menos clara de nuestro nivel subjetivo de felicidad. Es como si la naturaleza nos estuviera dando una especie de "sensor" que nos indicara si nuestra vida está funcionando bien o no. Tener conciencia de si somos felices nos da en realidad una gran ventaja, la de conocer si nuestra vida

está floreciendo, se está desarrollando de manera plena, y en qué grado. Por tanto, es una especie de "premio" que nos da la naturaleza y que nos estimula a hacer aquellas cosas que nos llevan al desarrollo satisfactorio: alimentarnos, cuidarnos y estar sanos, relacionarnos de manera positiva con los demás, marcarnos objetivos, perseguirlos e intentar hacer que nuestro mundo más cercano sea un lugar mejor, un lugar más disfrutable.

Lo que resulta todavía más sorprendente es que a lo largo del siglo XX no solamente no nos hemos hecho con rigor preguntas como estas, sino que hayamos centrado todo nuestro interés y los esfuerzos de la investigación y estudio de la psicología en aquello relacionado con "la enfermedad" y con lo que "no funciona" en nuestras vidas. Si bien el objetivo de centrar el estudio en "la enfermedad" es loable y necesario, pues constituye, nos guste o no, también de un aspecto de nuestras vidas, el problema es que hasta ahora nos hemos olvidado de estudiar aquellos otros aspectos de la vida que contribuyen a que vivamos con alegría y plenitud, a que seamos felices.

Para equilibrar esta situación la psicología positiva ha surgido como disciplina por la dedicación de académicos y profesionales de las ramas de la psicología, psiquiatría, sociología y medicina para estudiar lo que hace a las personas que la vida merezca la pena, lo que hace que, desde la salud o desde la enfermedad, desarrollemos el potencial de vivir con plenitud, disfrutar de la vida, actuar, sentir, pensar por una vida de compromiso con nosotros mismos, con nuestra comunidad y nuestra sociedad, lo que nos ayuda a vivir con conciencia y sentido nuestra vida.

Concretamente la psicología positiva nace en el año 1998. En este año se define como disciplina con unos objetivos concretos. Martin Seligman, durante su presidencia de la Asociación Americana de Psicología (APA, American Psychological Association), se plantea el objetivo de desarrollar esta disciplina, de fomentarla entre los académicos y profesionales.

Como se puede imaginar esta idea no surge de la nada, sino de muchos años de experiencia y estudios realizados. De hecho, ideas fundamentales de la psicología positiva se fundamentan en la psicología humanista, a partir de las ideas entre otros de psicólogos tan relevantes como Abraham Maslow o Carl Rogers.

Estudiar la felicidad, cómo se mide, qué nos hace ser más felices, es en realidad estudiar qué aspectos de nuestra vida son los que nos hacen desarrollarnos y crecer como personas, en qué nos podemos apoyar para vivir con plenitud, y entender cómo funcionan aquellos aspectos de nuestras vidas que nos llevan a florecer como personas, comunidades y sociedades.

1.1.1. ¿Cómo sabemos si somos felices?

**En cuestión de medir nuestra felicidad mandamos
nosotros y nuestros sentimientos.**

Durante muchos años no se consideraban válidos los estudios relacionados con lo que actualmente es la psicología positiva, por las características de los métodos de evaluación.

Las respuestas a los test que se vienen realizando para medir la felicidad y la satisfacción con la vida son plenamente subjetivas. Cada persona interpreta las preguntas de una forma y responde en base a sus experiencias y sus valores. Para algunas personas la felicidad es tranquila, pausada y contemplativa, para otras es estimulante y vital, para otras es buscar el placer en el momento presente, mientras que para otras es marcarse objetivos hacia el futuro. En definitiva, cada persona responde a las preguntas de los test en base a su vida y a su persona.

¿Cómo entonces lo que es tan subjetivo puede indicarte si estás más o menos satisfecho con tu vida?

Una de las dificultades que tiene plantearse el estudio de la felicidad es precisamente encontrar una definición común y precisa. La psicología positiva, está clarificando ya mucho sobre ello, por lo que recibe el merecido apodo de la **ciencia de la felicidad**.

En los siguientes apartados te contamos cómo y por qué podemos medir la felicidad.

1.1.2. Las medidas de la felicidad

En los estudios de la felicidad se han empleado diversas técnicas para la evaluación (Carr, 2007). En muchas de las principales encuestas se usan preguntas aisladas para medir la felicidad. Estas preguntas se formulan de diferentes maneras, por ejemplo:

- ¿Hasta qué punto es usted feliz en estos momentos?
- ¿Hasta qué punto está usted satisfecho con su vida?
- ¿Qué opinión tiene usted de su vida en general?

Las respuestas se miden en escalas de 5, 7 o 10 puntos en función de la encuesta.

M. Fordyce desarrolló una medida de la felicidad de dos ítems:

1.- En términos generales, ¿hasta qué punto se considera usted feliz o infeliz? Con un formato de respuesta de 10 puntos donde 10= extasiado, eufórico, exultante y 0= totalmente deprimido, con el ánimo por los suelos.

2.- En general, ¿qué porcentaje del tiempo se siente usted feliz?

La puntuación media para la primera pregunta era 6,9 y para la segunda 54%.

La felicidad no es un estado fijo, estático. Incluso las personas más felices se sienten mal alguna vez y viceversa, las personas más infelices experimentan algún momento de disfrute. La medición de la felicidad ha representado todo un reto para los investigadores sociales. Además hay que tener en cuenta el hecho de que la felicidad es intrínsecamente subjetiva. Los investigadores han creado diferentes métodos de evaluación.



El método de evaluación que proponemos en la Actividad 1.1  es el diseñado por E. Diener de la Universidad de Illinois y es uno de los más básicos y más ampliamente utilizados, **la escala de satisfacción con la vida**. Aunque algunos académicos han cuestionado la validez de este sencillo cuestionario de 5 ítems, E. Diener ha probado que se correlaciona bien con otras medidas de felicidad, al igual que cuadra con las impresiones de familiares y amigos, expresión de emociones positivas y la baja incidencia de depresión. (Diener, 1985)

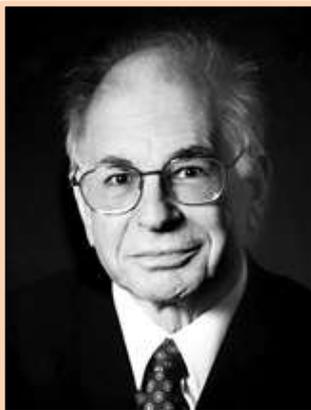
Otros investigadores han desarrollado métodos que se fijan en estados de ánimo más pasajeros. M. Csikszentmihalyi fue pionero en el **método de muestreo de la experiencia (MME)**. Así como las escalas de un solo ítem y de múltiples ítems miden impresiones generales de la felicidad personal, el MME proporciona medidas de la felicidad en cada momento. En los estudios que utilizan el MME se dan avisos al azar a los participantes por medio de un dispositivo móvil que llevan consigo durante un período prolongado de tiempo, como una semana o un mes. Cuando un participante recibe una señal, anota su estado de ánimo en ese momento. Le aparece una pantalla con una serie de preguntas que ha de responder. Preguntas como ¿Qué estás haciendo?, ¿En qué medida lo estás disfrutando?, ¿Estás solo o interaccionas con más personas? El método es costoso, intrusivo y consume tiempo, pero ofrece un panorama excelente sobre el grado de satisfacción y compromiso con la actividad en momentos muy determinados y con actividades específicas. (Csikszentmihalyi, 1990)

Otro método desarrollado por el equipo del premio Nobel D. Kahneman es el **método de la reconstrucción del día**. En este método, los participantes rellenan un largo diario y cuestionario detallando todo lo que han hecho en el día, con quien estaban en cada momento, y valorando una serie de sentimientos (feliz, impaciente, deprimido, preocupado, cansado, etc.) en una escala de 7 puntos.

En investigaciones recientes también se han utilizado escalas más complejas con varios ítems que ofrecen una buena fiabilidad y una buena validez. Entre ellas se pueden citar:

- La Escala de la felicidad Oxford revisada, de 29 ítems (Argyle, 2001)
- La Escala de bienestar del cuestionario personal multidimensional, de 18 ítems (Bouhard, 1999; Lykken, 1999)
- La Escala de afectividad positiva y negativa (Watson y otros, 1988)
- La escala de calidad de vida de la OMS (WHOQOL group, 1998)

Existen diferentes puntos de vista en relación a la idoneidad del uso de uno u otro tipo de evaluaciones, pues en algunos de ellos lo que se evalúan son los recuerdos de la experiencia y la percepción cambia con el tiempo y el resultado de la experiencia. Por otro lado, queda abierta la pregunta sobre si la felicidad global es la suma de los mejores momentos menos la suma de los peores momentos, o es una globalidad de los recuerdos (Wallis, 2005).



Daniel Kahneman

D. Kahneman de la Universidad de Princeton distingue entre la experiencia y el recuerdo. Mantiene que lo que se recuerda de una experiencia está influenciado por los picos emocionales y por el resultado final de la experiencia y que los estudios de felicidad deberían prestar una atención más cuidadosa a la experiencia actual de las personas más que a la mera encuesta sobre sus reflexiones una vez pasadas las experiencias.

“Podríamos pensar en nosotros mismos y en otras personas en términos de dos seres. Hay un yo que experimenta (*experiencing self*), que vive en el presente y conoce el presente, es capaz de revivir el pasado, pero básicamente tiene sólo el presente. Sería el yo, bajo el enfoque del doctor, contestaría a la pregunta ¿Te duele ahora cuando te toco aquí? Y además está el yo que recuerda, que es el que lleva la cuenta de nuestras experiencias, y mantiene la historia de nuestra vida, y es el que bajo el enfoque del doctor contestaría a la pregunta "¿Cómo te has sentido últimamente?" o contestaría a la pregunta "¿Cómo fue tu viaje a Albania?". La confusión entre estos dos yo lleva a la dificultad de entender el concepto de felicidad. El yo que recuerda es un narrador de historias, es decir, lo que nosotros mantenemos de nuestras experiencias es una historia” (*traducido de un extracto de conferencia de D. Kahneman en TED Talk, 2010*).

Para Kahneman esto es relevante por ejemplo en la definición de políticas de calidad de vida, al considerar la cantidad de dinero que la sociedad debería invertir en la creación de parques o en la mejora de transportes. Para ello, no se puede ignorar lo que las personas están haciendo en cada momento cuando piensan en el bienestar.

Seligman, sin embargo, pone el énfasis en el recuerdo. Dice "somos nuestros recuerdos más que la suma total de nuestras experiencias". Para él, estudiar la felicidad estudiando momento a momento, hace poner el énfasis en placeres y desagradados más fugaces. La felicidad va más allá, dice. La felicidad tiene tres componentes, el placer, el compromiso con la familia, el trabajo, hobbies y el significado (uso de las fortalezas hacia algo que va más allá de nosotros mismos). Para Seligman, el compromiso y el sentido de la vida son tan importantes o más que el placer.



Los estudios basados en el análisis factorial de medidas de la felicidad y del llamado **bienestar subjetivo**, indican que la felicidad tiene, por lo menos, dos aspectos.

- **Factores afectivos** que representan la experiencia emocional de la alegría, el júbilo, la satisfacción y otras emociones positivas
- **Factores cognitivos** que representan la evaluación cognitiva de la satisfacción con varios ámbitos de la vida.

Estos componentes afectivos y cognitivos del bienestar subjetivo son relativamente independientes entre sí.

Corresponderían a las preguntas:

- ¿Cómo te sientes ahora? (evaluación afectiva)
- ¿Cómo es tu vida en referencia a la familia, el trabajo, ...? (evaluación cognitiva)

Componente cognitivo	
Ámbito	Satisfacción
Personal	Cómo ve la persona su propia vida
Familiar	Satisfacción con la vida actual
Compañeros	Como ven la vida de la persona, las personas que son importantes para ella
Salud	Satisfacción con el pasado
Economía	Satisfacción con el futuro
Trabajo	Deseo de cambiar la vida
Ocio	Satisfacción con la vida actual

Componente afectivo	
Afecto positivo	Afecto negativo
Felicidad	Depresión
Euforia	Tristeza
Embeleso	Envidia
Orgullo	Ira
Afectuosidad	Estrés
Alegría	Culpa
Satisfacción	Ansiedad

Fuente. *Psicología Positiva*. Alan Carr. Ed Paidós

1.1.3. ¿Qué aspectos valoramos en nuestra felicidad?

Puedes hacer el experimento de plantear esta misma pregunta en tu grupo de amistades, en tu familia, entre tus colegas de trabajo. ¿Qué ocurrirá? Sin duda se generará un debate muy interesante pero seguramente también interminable.

En primer lugar no nos pondremos de acuerdo en relación a la semántica relacionada con la felicidad. ¿Qué es la felicidad?

Para unos hablar de felicidad es sentirse bien, y se sienten bien por tener lo que se desea, aquello con lo que siempre se ha soñado; para otros la felicidad, es sentirse bien por sentirse sano, a nivel físico y a nivel psicológico, con capacidades para disfrutar de su autonomía, o sentirse bien por ver que a su alrededor sus personas amadas son felices, o sentirse bien por ayudar a quienes más lo necesitan y aportar lo que cada uno puede a los demás o a la comunidad.

Nuestra mente funciona por asociaciones sobre lo que vamos aprendiendo en el transcurso de nuestra vida.

- Por eso, unas personas cuando escuchan la palabra felicidad establecen una asociación con el disfrute sensorial, una buena comida en familia, unas vacaciones en un lugar idílico.
- Las personas con fortalezas en el aspecto intelectual piensan en felicidad en concepto de libertad, de creatividad, de sabiduría, de belleza.
- Otras personas con fortalezas más humanistas, pueden sentir la felicidad a través del amor, de la amistad, de la solidaridad y la justicia social. Es decir, que cada persona expresa la alegría de vivir en función de sí misma.

La felicidad hedónica

Cuando pensamos en qué hace que la vida merezca la pena, una de las respuestas es que son los momentos de placer, los momentos en que nos sentimos bien y nos acompañan las emociones asociadas al disfrute. Esta visión de la felicidad es la que ya nos planteaban antiguos filósofos como los hedonistas y los epicúreos. Lo que nos dicen estos filósofos es que ser feliz consiste en maximizar los buenos momentos y evitar al máximo los malos momentos. Sentirse bien el máximo de tiempo, buscar el placer en el día a día, alejarse de aquello que nos produce dolor, sería el camino para conseguir la felicidad.

Cuando preguntamos a las personas ¿eres feliz?, en realidad muchas de ellas nos contestan a la pregunta de ¿te sientes bien?

Llevado al extremo, la búsqueda de la felicidad por el camino del hedonismo sería la búsqueda del placer el máximo tiempo posible.

La felicidad eudaimónica

Para otras personas, cuando les preguntamos sobre cuál es el camino de la felicidad, más bien piensan que es poseer y desarrollar una vida llena de virtudes, es decir, desarrollar capacidades del ser humano que son valoradas como buenas. En la tradición occidental esta visión de la felicidad se remonta a las ideas de Platón y de Aristóteles. Cuando este último habla de *eudaimonia* se refiere al desarrollo armónico de las capacidades y virtudes del ser humano: el coraje, la moderación, la generosidad, la prudencia, la magnificencia del alma, la templanza, la amabilidad, la honestidad, la alegría, la justicia, la amistad.

La búsqueda de la felicidad por el camino eudaimónico sería la búsqueda del desarrollo de la virtud y del potencial del ser humano.

La felicidad en la tradición oriental

Cuando hablamos de cómo las personas entienden la felicidad no podemos olvidar la visión de oriente. Una de las grandezas de cómo se está desarrollando la psicología positiva es que trata de ampliar el ámbito de estudio a las diversas culturas del mundo, sin centrarse únicamente en la visión de la cultura de occidente. Así, contempla también lo que significa la cultura de oriente y las diferentes tradiciones que la han ido configurando: el confucianismo, el taoísmo, el budismo, el hinduismo, por citar las más relevantes.

Algo que se percibe rápidamente al acercarnos a estas tradiciones es que el concepto de felicidad está muy asociado al autoconocimiento y desarrollo de las virtudes personales.

Por ejemplo, tanto para el **budismo** como para el **hinduismo** el objetivo en la vida es llegar al conocimiento último de uno mismo. Para el budismo, prácticas como la meditación permiten ir ahondando en nuestra propia naturaleza mental y emocional, ir la conociendo y dominando hasta lograr un estado contemplativo o nirvana en el que se consigue eliminar el dolor que produce el deseo. Para el budismo este es el verdadero camino a la libertad, y a través de esta, de la felicidad.

Por su parte, la tradición **confucionista** indica que el camino a la felicidad es el del cultivo de las virtudes y la moral, de manera un tanto paralela a la felicidad eudaimónica de Aristóteles. Es la educación y la práctica lo que permite desarrollar las virtudes.

Para el **taoísmo**, el camino a la felicidad es el del Tao. Este es la energía que está en todas partes y que finalmente inunda de manera armónica el universo, en una perpetua evolución circular que se ejemplifica con el yin y el yang. La felicidad se consigue a través de buscar ese equilibrio natural y la unión espontánea con



el Tao. Sólo el autoconocimiento permite llegar a establecer este vínculo. La idea de que el yin y el yang, lo activo y lo pasivo, lo masculino y lo femenino, no son contrapuestos de una escala, sino que constituyen conjuntamente parte de la realidad.

Se parece bastante a las confirmaciones hechas por la psicología positiva de que la afectividad negativa y la afectividad positiva tampoco son las dos caras de una moneda. **La ausencia de uno no implica la presencia del otro.**

Más bien, la afectividad negativa y la positiva siguen escalas independientes de manera que pueden incluso darse ambos al mismo tiempo.

No sentirse mal no implica forzosamente florecer y vivir de manera positiva. Por tanto, el cultivo del bienestar y la felicidad requiere algo más que simplemente reducir la parte de afectividad negativa o de incluso enfermedad.

Explicar con detalle todas estas tradiciones escapa al ámbito de este capítulo, pero es importante resaltar que la psicología positiva, siendo una disciplina con rigor científico nacida en occidente, intenta ser un punto de unión con las otras culturas del mundo, y especialmente con oriente. Esta perspectiva universal es muy importante en el estudio, pues las influencias culturales deben tenerse muy en cuenta en cómo las personas valoramos nuestra vida y nuestra felicidad. Así por ejemplo, la cultura occidental es más individualista, valorando más el logro personal y el valor de la libertad individual, mientras que la cultura oriental es más colectivista, estando muchas veces la satisfacción personal en segundo plano respecto a la satisfacción de la comunidad.

Felicidad y bienestar subjetivo

Debido a la falta de consenso en el significado del término felicidad, en el mundo científico algunos autores prefieren hablar de Bienestar Subjetivo o Bienestar Psicológico, que se define como la evaluación subjetiva combinada de nuestro estado emocional (cómo nos sentimos) y de nuestra satisfacción con la vida (cómo evaluamos nuestra vida). Realmente en la literatura se utilizan casi indistintamente ambos términos, el de felicidad y el de bienestar psicológico o subjetivo. De hecho, fuera del mundo de la psicología científica, se utiliza mucho más el término felicidad. Incluso en el mundo de la ciencia es el término utilizado por revistas como el Journal for Happiness Studies (*Revista de estudios de felicidad*).

Nosotros vamos a hablar casi indistintamente de felicidad y bienestar subjetivo, entendiendo que el término felicidad puede en ocasiones ser algo más amplio e inespecífico.

La felicidad y la satisfacción de necesidades

Una idea más común es que la felicidad supone que las necesidades básicas se tienen cubiertas: alimento, vivienda, sustento económico básico, salud física y emocional. Precisamente Jean-Jacques Rousseau ofrece la popular definición: “La felicidad: una buena cuenta en el banco, un buen cocinero y una buena digestión”.

Avanzando en esa línea, Abraham Maslow, padre de la psicología humanista, plantea la muy conocida pirámide de necesidades, en la que sostiene que el ser humano vive permanentemente motivado intrínsecamente a satisfacer necesidades vitales, que van desde aquellas más primarias, como son las fisiológicas (alimentarse, respirar) y sentirse seguro, a las más elevadas como son la necesidad de amor, apoyo y reconocimiento social, las de autoestima y las de autorrealización. Maslow nos indica que estas necesidades están ordenadas jerárquicamente, de manera que primero deseamos cubrir las necesidades más primarias y bajas en la escala jerárquica, y que una vez satisfechas éstas aspiramos a satisfacer las de orden superior. Para Maslow, el camino hacia la felicidad sería el de ir satisfaciendo estas necesidades en ese orden jerárquico.



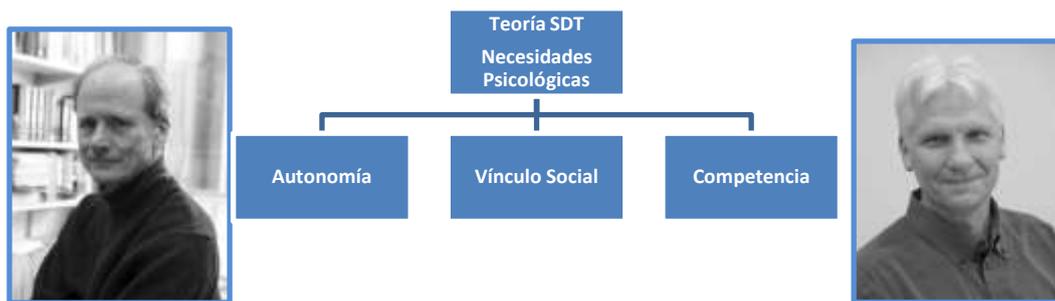
El modelo jerárquico de Maslow, si bien ha guiado un gran número de modelos de desarrollo social y organizacional, no explica plenamente cómo funcionan aspectos como el altruismo, la generosidad, o la necesidad de amor incondicional.

Como nos indican los psicólogos E.Deci y R.Ryan de la Universidad de Rochester en sus trabajos sobre motivación, más que de una jerarquía de necesidades hablaríamos de crecer de manera armónica, de ir nutriendo nuestras necesidades psicológicas básicas de manera conjunta, ya que en realidad no hay unas necesidades básicas que vayan antes que otras. Los profesores Deci y Ryan en su teoría de la auto determinación SDT (Self-Determination Theory) (Deci, 1985), indican que para desarrollar una vida con plenitud el ser humano necesita nutrir tres tipos de necesidades fundamentales:

- la necesidad de autonomía que nuestra capacidad y libertad de decidir uno mismo sobre sus actos,

- la necesidad de vínculo social que es nuestra capacidad de amar, de ser amado, de establecer relaciones sociales, y
- la necesidad de ganar competencias que es nuestra capacidad de actuar, de aprender y de utilizar nuestras capacidades para lograr nuestros objetivos.

Por ejemplo, el hecho de tener la necesidad de alimentarnos no significa que sea menos importante nuestra necesidad de amor, de conectarnos socialmente a los demás, o nuestra necesidad de autonomía y libertad individual. De hecho, hay personas que prefieren pasar hambre e incluso renunciar a la propia vida antes que renunciar a estas otras necesidades de amor y libertad individual.



La felicidad mientras crecemos

En el significado que cada uno atribuye a la felicidad influyen las experiencias que nos marcan, las ilusiones y deseos que nos mueven, pero también los miedos que nos paralizan y nos alejan de los sueños, los recursos que tenemos, buscamos y disponemos, nuestra salud física y mental, la personalidad, las relaciones con los demás y por supuesto la genética.

No es lo mismo la felicidad para un niño que para un adulto o una persona anciana. Porque el significado de la felicidad también se corresponde a las circunstancias que cada uno ha vivido y que cada uno está viviendo. Además, a cada cual le toca una cultura, una religión y una época. Las normas sociales, las creencias religiosas, la situación política, el impacto de la comunicación, etc. que cada uno vive, afecta a su concepto de felicidad.

- Para un niño ser feliz significa "hablar, reírse y dar besos", "jugar con sus amigos" o "estar de vacaciones porque no tiene que ir al colegio" porque depende la situación que viven en el momento.
- Para los adolescentes ser feliz es "ser líder en el grupo", "ser independientes de sus padres" porque consideran aspectos de su identidad física e intelectual, su papel social, sus relaciones dentro de su grupo, al independencia de los progenitores.

- Para los adultos ser feliz es “tener una familia y pareja con quien compartir la vida”, “ser reconocido y valorado en el trabajo” porque desempeñan un papel importante las uniones íntimas de pareja, las relaciones familiares, las actividades creativas, el trabajo con significado. Muchos adultos también relacionan la felicidad con la espiritualidad, con los momentos de ocio, con el logro de objetivos ambicionados y por los que han luchado.

Con el paso de los años el futuro pierde trascendencia y el presente y el pasado se revalorizan. Las personas mayores aprecian la salud física y la seguridad económica, así como las esperanzas que ofrecen las creencias religiosas.

La felicidad en el siglo XXI

La psicología positiva y el estudio riguroso en los ámbitos de las neurociencias, la neurobiología e incluso la neurogenética, va a ir haciendo evolucionar el concepto que actualmente tenemos de la felicidad.

El siglo XXI se va a caracterizar por el avance en el conocimiento más profundo de nuestro cerebro y sistema nervioso, de la genética que hay detrás de nuestra vida mental, de la neurobiología de nuestra conciencia, de las emociones y del pensamiento.

Nuestro pronóstico es que occidente y oriente se van a ir acercando, que filosofía, humanidades y ciencias van a ir fusionándose en un único cuerpo de conocimiento, y que la psicología positiva va a contribuir de manera decisiva a ese avance.

FUENTE DE INSPIRACIÓN....

En una pared de la Casa para Niños Shishu Bhavan de Calcuta, aparece el siguiente letrero:

DE TODAS MANERAS

***Las personas son irrazonables, ilógicas y centradas en sí mismas,
AMALAS DE TODAS MANERAS***

***Si haces el bien, te acusarán de tener motivos egoístas,
HAZ EL BIEN DE TODAS MANERAS***

***Si tienes éxito ganarás falsos y verdaderos enemigos,
TEN EXITO DE TODAS MANERAS***

***El bien que hagas se olvidará mañana,
HAZ EL BIEN DE TODAS MANERAS***

***La honestidad y la franqueza te hacen vulnerable,
SE HONESTO Y FRANCO DE TODAS MANERAS***

***Lo que te tomó años en construir puede ser destruido en una
noche,
CONSTRUYE DE TODAS MANERAS***

***La gente de verdad necesita ayuda pero te podrían atacar si lo
haces,
AYÚDALES DE TODAS MANERAS***

***Dale al mundo lo mejor que tienes y te patearán en los dientes,
DALE AL MUNDO LO MEJOR QUE TIENES DE TODAS MANERAS***

1.1.4. ¿Hasta qué punto son felices la mayoría de las personas?

El profesor E. Diener de la Universidad de Illinois agrupó los datos de 916 estudios sobre la felicidad, la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo de más de un millón de personas de 45 países de todo el mundo. (Myers y Diener, 1996). Para ello tradujo todos los datos a una escala de 0 a 10 donde 10 significa la felicidad máxima, 5 indicaba un nivel neutro y 0 representa la mayor infelicidad.

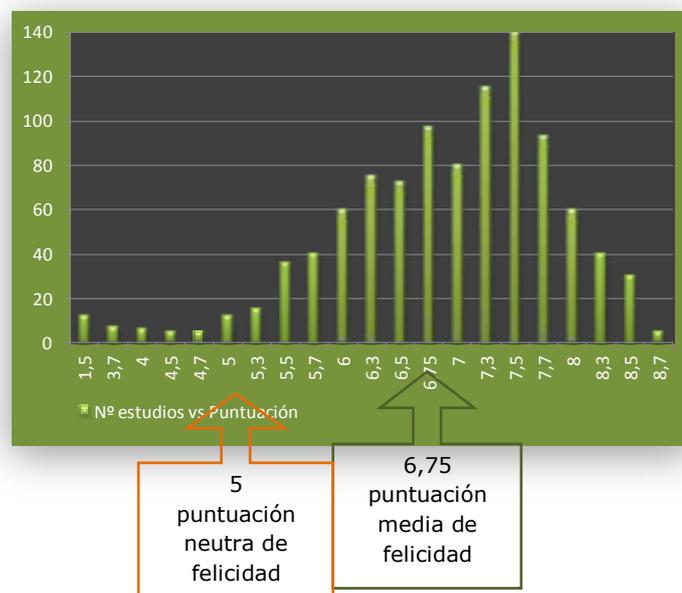
El Prof. E. Diener llegó a la conclusión de que la persona normal es moderadamente feliz. La puntuación media es 6,75 en una escala de 10.

En muy pocos estudios se han encontrado unas puntuaciones medias de 5 (neutra) o inferiores a 5 (infelicidad).

Estos resultados positivos de felicidad se aplican a todos los grupos de edad, a los dos sexos y a todas las razas estudiadas.

Naturalmente había grupos minoritarios que eran infelices: concretamente, los alcohólicos hospitalizados, las personas que acaban de ingresar en prisión, las personas que habían iniciado un tratamiento de psicoterapia, los sudafricanos de raza negra sometidos al "apartheid" y los estudiantes que vivían en condiciones de opresión política.

Algunas fluctuaciones de poca importancia que se encontraron es que hay más mujeres y más personas jóvenes que comunican la felicidad extrema o una infelicidad extrema en comparación con los hombres y con las personas de mayor edad.



Fuente: Adaptado de Psicología positiva. Alan Carr. Kaidós.

En los estudios recientes de Ed Diener, se deriva por ejemplo que de 128 países, en 125 la mayoría de la gente dice evaluar positivamente “el día a día”. Incluso entre la gente que no tiene suficientes recursos para alimentarse y tener un hogar, el 57% dice disfrutar del día a día, y el 62% dicen sonreír y reírse mucho.



Ruuth Veenhoven

Otro investigador que ha trabajado de manera amplia sobre la medición de la felicidad en los diferentes países y en las diferentes culturas es el sociólogo Prof. Ruuth Veenhoven de la Universidad Erasmus de Rotterdam en Holanda. Estudioso de la calidad de vida y el bienestar subjetivo, destaca también por ser el director de la World Database of Happiness (Base de Datos Mundial de la Felicidad) (Veenhoven, 2011) y editor de la revista *Journal of Happiness Studies*. Las mediciones de los indicadores de felicidad realizados por Veenhoven confirman las mediciones de Diener, en cuanto al resultado de que en general la población mundial es moderadamente feliz. Un aspecto muy interesante es ver como las condiciones de riqueza de los países tienen una relación moderada con la felicidad, y que países con niveles de riqueza inferior a otros presentan indicadores de felicidad superiores. Este es el caso por ejemplo de Costa Rica o de Colombia, que presentan índices de felicidad superiores por ejemplo a Estados Unidos o a Reino Unido, países estos últimos con niveles de renta muy superiores a los otros. En la parte inferior del rango se encuentran países como Togo o Tanzania, países en estado permanente de pobreza, falta de libertades y alto nivel de violencia.

1.1.5. ¿Por qué es importante la ciencia de la felicidad?

La felicidad es importante porque, entre otras cosas, es nuestro mejor indicador de que estamos disfrutando de un buen nivel de salud y bienestar psicológico.

La naturaleza nos ha proporcionado la emoción positiva y la felicidad como un premio que nos estimula a crecer, a desarrollar nuestra vida con plenitud, a cubrir nuestras necesidades, y a llevar una existencia significativa y con sentido.

Como veremos, crecer y desarrollar nuestra vida significa hacerlo en diversos ámbitos, el físico y biológico, el de nuestras relaciones sociales, el del aprendizaje y desarrollo de competencias, y el ámbito de la trascendencia y espiritualidad. La felicidad nos indica que estamos desarrollando estos ámbitos de manera armónica y saludable.

Sin embargo, lo que la psicología positiva nos está diciendo es algo más, y es que sentirse bien, cultivar la emotividad positiva también puede traernos más éxito en nuestra vida. La psicóloga Sonja Lyubomirsky, de la Universidad de California,



después de realizar una revisión detallada de 225 estudios experimentales, con más de 275.000 participantes en su totalidad, llega a la conclusión de que las personas felices consiguen más cosas en sus vidas y son más exitosas (Lyubomirsky S. K., 2005). Es la llamada espiral positiva de la felicidad. Lyubomirsky explica este fenómeno en base a que las personas felices tienen relaciones sociales más positivas, son más vitales y tienen más energía, y disfrutan de un estado de satisfacción mayor que les impulsa a hacer más cosas en sus vidas. Por tanto, la relación entre vivir una vida plena y satisfactoria y ser una persona feliz es en realidad una relación bidireccional.

Crecer y desarrollar una vida plena y significativa nos da felicidad, pero, a su vez, las personas felices consiguen más fácilmente que sus vidas sean más satisfactorias y más plenas.

Si bien la felicidad se relaciona tan íntimamente con el desarrollo saludable de las personas, con su crecimiento y el florecimiento de nuestras vidas, el estudio riguroso en la psicología positiva va más allá, pues su objetivo es influenciar en el ámbito:

- **personal**, al conocer de manera científica cómo desarrollar una vida más plena y saludable;
- **colectivo**, permitiendo entender mejor qué mecanismos a nivel social favorecen el desarrollo sano y positivo de las personas y aplicarlos en las organizaciones, en las familias y las comunidades;
- **institucional**, conociendo mejor y dando soporte a la definición de estrategias y políticas que favorezcan el desarrollo positivo de las personas en ámbitos como la educación, la sanidad o el empleo.

Cultivar la auténtica felicidad, la que no se basa simplemente en la búsqueda del gozo pasajero de los placeres efímeros, sino la que se deriva **de llevar una vida de disfrute saludable, comprometida con nuestras propias metas genuinas, y dotada de significado**, nos lleva por el camino del **crecimiento psicológico positivo y el de la salud incluso física**.

Pero además, trabajar sobre nuestro propio bienestar subjetivo **es también una manera de ayudar a las personas que nos rodean**, contribuyendo a través de compartir nuestras emociones positivas, nuestros compromisos y desarrollo de nuestras fortalezas, a que estas también tengan vidas más positivas y más llenas de felicidad.

Finalmente, trabajar sobre la felicidad **es también la manera de hacernos más fuertes ante las vicisitudes y contratiempos que siempre nos depara la vida.** La mejor estrategia para trabajar sobre la resiliencia es precisamente cultivar nuestras emociones positivas, nuestras propias fortalezas y nuestras relaciones sociales positivas.

En este curso veremos como la ciencia de la felicidad, la psicología positiva, nos confirma de manera rigurosa que sentirse bien, sentirse alegre y vital, no solamente nos da satisfacción en el momento presente, sino que alimenta nuestro sistema inmune a nivel psicológico para afrontar mejor los problemas que se nos presentarán seguro a lo largo de la vida.

Efectos empíricamente demostrados de las emociones positivas (Vazquez & (Coords.), 2009):

- Favorecen la atracción, la simpatía y el apego a los demás
- Hacen codificar y recuperar mejor recuerdos positivos
- Amplían el campo visual y el foco atencional
- Generan pensamiento más flexible y creativo
- Favorecen la búsqueda de información
- Generan más repertorios de conducta
- Permiten el cambio constructivo, no defensivo
- Reducen la duda
- El juicio hacia los demás y hacia uno mismo es más indulgente
- Favorecen relaciones interpersonales e íntimas más satisfactorias
- Se generan conductas altruistas
- Favorecen la resistencia ante las adversidades
- Favorecen reparar o contrarrestar estados de ánimo negativos
- Asociados a mejor salud cardiovascular (menor tensión arterial, menor tasa cardíaca ambulatoria...)
- Permiten disfrutar más del trabajo
- Permiten tolerar mejor el dolor físico
- Mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario
- Probablemente, mejoran la longevidad
- Permiten percibir y saborear mejor las pequeñas recompensas diarias

1.2. ¿Podemos ser más felices?

Si ya has realizado el test sobre la satisfacción con la vida que te propusimos en el apartado anterior, habrás reflexionado ya un poco sobre esta pregunta. Puedes

encontrar este test en la savia azul de este tema  .

En este apartado te vamos a dar algunas respuestas desde el punto de vista de la psicología positiva, sobre los argumentos que dan una respuesta negativa a esta pregunta y sobre los que dan una respuesta positiva. Quizás te sorprenda, pero hasta hace algunos años incluso una parte importante de la psicología llegaba a la conclusión de que no es posible cambiar nuestro nivel de felicidad. Sin embargo, te adelantamos que por lo que sabemos hoy en día, el balance de la respuesta es MUY POSITIVO, pues podemos aprender a ser más felices. La condición es que hay que trabajar para cultivar lo positivo en nuestra vida, esforzarnos en aquello que vale la pena, en lo que realmente nos lleva a desarrollar una vida plena. ¿El premio? Entre muchos otros nuestra propia felicidad.

De hecho, este es el objetivo del curso, que pongas en marcha alguna de las prácticas de psicología positiva para vivir con plenitud y ser ¡MÁS FELIZ!

¿Podemos ser más felices?



- Nacemos con un nivel de felicidad determinado por la genética
- La felicidad es un rasgo de por vida
- La adaptación hedónica



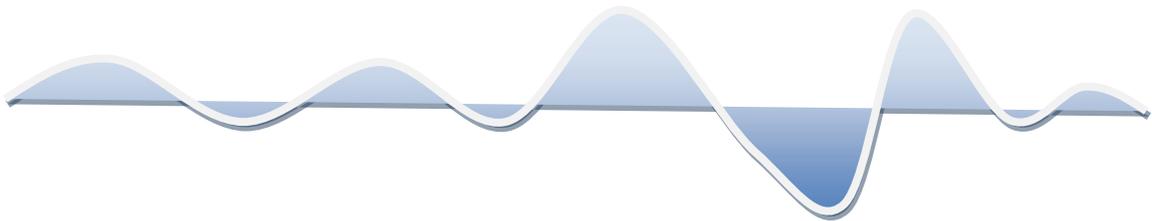
- Se puede aprender a ser feliz
- Neuroplasticidad del cerebro
- Requiere esfuerzo y entrenamiento

Dos visiones de la misma pregunta, todo depende de hacia dónde miremos.

1.2.1. Los obstáculos para aumentar la felicidad

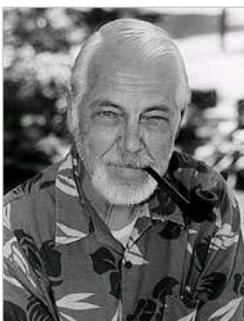
El nivel de referencia de la felicidad

La genética influye determinantemente en nuestra felicidad. Todas las personas tenemos un nivel estable o fijo en torno al cual varía el estado de ánimo a lo largo de períodos tan largos como una década. La genética determina este nivel, que lo llamamos "valor de referencia", nada menos que en un 98%. La predisposición en nuestra vida es volver siempre a este nivel. La buena noticia es que después de los momentos traumáticos de la vida en que nuestra felicidad es baja, la tendencia es a volver a recuperar nuestro nivel de referencia de felicidad (el tiempo todo lo cura...). La mala noticia sería que esa tendencia la tenemos también después de los buenos momentos, de los instantes de mayor felicidad, tendiendo a descender y volver a nuestro nivel de referencia o "set point".



¿Has experimentado tú este fenómeno? ¿Te has dado cuenta cómo después de una experiencia muy positiva, quizás el haberte enamorado y unido a tu pareja, o tras una promoción profesional, lo que al principio era tan satisfactorio con el tiempo se ha diluido y has vuelto a tu nivel "habitual"? o, ¿Quizás has observado cómo te has recuperado ante una desgracia, cómo el tiempo te ha "curado" del dolor de una pérdida?

La prueba más convincente del valor de referencia procede de una serie de estudios realizados con gemelos univitelinos y bivitelinos.



En el año 1996, el investigador de la Universidad de Minnesota, David Lykken, publica su estudio sobre el rol de los genes como determinantes de nuestra satisfacción con la vida. Lykken, agrupó información de unos 4.000 grupos de gemelos nacidos en Minnesota entre 1936 y 1955. El estudio resulta tan revelador porque los gemelos comparten partes conocidas y concretas del material genético: el 100% los univitelinos y el 50% los bivitelinos, como otros dos hermanos que no son gemelos.

Lykken llega a la conclusión de que en torno al 50% de la satisfacción que uno tiene con su vida está programado por la genética (los genes determinan rasgos tales como tener un carácter extrovertido, ser poco resistente al estrés o sentir bajos niveles de ansiedad).

Lykken encontró que los factores circunstanciales como los ingresos, el estado civil, la religión, la educación contribuyen solo un 8% en el bienestar subjetivo de las personas.

En vista de los resultados que obtiene, propone la idea de que todos tenemos un "set point", un nivel de referencia, y que no importa lo que ocurra en nuestra vida, siempre volveremos a nuestro nivel de referencia. (Fujita & Diener, 2005)

Tenemos un nivel de referencia condicionado genéticamente.

Sin embargo, no significa que nuestra felicidad esté condicionada 100% por este nivel de referencia.

Para evaluar nuestro nivel de referencia de la felicidad nos tenemos que observar durante un largo periodo de tiempo. Tendremos que realizar la escala de la felicidad subjetiva y llevar un registro de los resultados que obtenemos. Cuantas más veces se realice el test de escala de la felicidad y más tiempo transcurra entre ellas, más fiable será el cálculo del valor de referencia.

En base a los estudios de los niveles de felicidad comparados de los gemelos, los investigadores actualmente han llegado al consenso (a partir de la base de una cantidad de estudios que es cada vez mayor), de que la posibilidad de que la felicidad se deba a factores hereditarios es de alrededor del 50%, es decir que cerca de la mitad de la variación de la felicidad o de nuestro bienestar subjetivo actual se debe a factores genéticos.

Sólo el 50% de nuestra felicidad está condicionado por la genética. Apreciamos que el 50% está muy lejos del 100% y que caben muchas posibilidades de mejorar.

El que tu valor de referencia para la felicidad no se pueda cambiar no significa que no se pueda cambiar tu nivel de felicidad.

Nuestros genes no determinan nuestra experiencia vital ni nuestra conducta, ya que las redes neurales de nuestro cerebro se ven afectadas por nuestra experiencia y nuestro comportamiento.

La manifestación de la herencia genética pueda cambiar (Lyubomirsky S. , 2008). Si se nace con un valor de referencia de felicidad bajo, lo genes no van a cambiar, pero hay que encontrar el medio adecuado para que el 50% adicional de rango de felicidad se exprese a través de cultivar una vida radiante. Que la predisposición genética se manifieste o no, depende de cada uno de nosotros.

Los rasgos de personalidad asociados a la felicidad

Hay perfiles concretos de personalidad que se relacionan con la felicidad. Según la teoría de rasgos de personalidad se puede usar un número limitado de características para determinar aspectos importantes de la conducta y de la experiencia, y hay unos perfiles concretos que están asociados a la felicidad.

Los rasgos presentan una distribución normal en la población. Por ejemplo, para cualquier rasgo dado, la mayoría de las personas muestran unos niveles moderados del mismo y solo algunas muestran niveles muy altos o niveles muy bajos.

Los estudios de felicidad muestran que las personas más felices y las más infelices tienen perfiles de personalidad diferentes y característicos.

Por ejemplo, la extroversión se relaciona con la felicidad en un 70%, y el neuroticismo o falta de estabilidad emocional con la infelicidad en un 90%. De hecho estos son los dos rasgos que más se relacionan con la felicidad en diversos estudios: la extraversión y la estabilidad emocional (DeNeve, 1998).

Las personas extrovertidas suelen disfrutar de los contactos sociales, que es uno de los elementos que según veremos más contribuye al bienestar y la felicidad. Además, son personas que suelen buscar nuevas experiencias, y que suelen buscar el apoyo para afrontar los problemas. Ello no significa que las personas introvertidas no puedan ser felices, pero van a tener más dificultades para cultivar sus relaciones sociales y cultivar las emociones positivas que se asocian con ellas.

Por su parte, las personas con estabilidad emocional se ven menos afectadas por las emociones negativas, tanto en intensidad como en duración. Las personas con baja estabilidad emocional, tienden a ser mucho más vulnerables a los contratiempos y traumas, empeorando incluso el efecto de sus problemas. Para las personas con baja estabilidad emocional pequeñas fuentes de estrés pueden transformarse en insoportables, degenerando en espirales de negatividad que llevan a la infelicidad.

La pregunta que nos podemos hacer en este punto es si nuestros rasgos de personalidad son inmodificables, si forzosamente son fijos de por vida. La respuesta a esta pregunta es que los rasgos no se pueden considerar inamovibles y fijos. Sin embargo, lo que la psicología también nos indica es que cambiar requiere esfuerzo, y desde luego nadie dice que sea fácil. La personalidad tiende a ser estable con los años, sobre todo cuando nos hacemos más mayores. De hecho, la personalidad tiende a mantenerse estable si la persona no hace ningún esfuerzo significativo para cambiar, y si las circunstancias vitales se mantienen dentro de la normalidad. Pero todos sabemos que experiencias vitales importantes, y en ocasiones no positivas, como una enfermedad grave o un accidente, resultan en cambios de personalidad.

Además sabemos que los condicionantes culturales determinan los factores de la personalidad asociados a la felicidad. Por ejemplo en culturas individualistas como la occidental, la autoestima y actuar de manera congruente con las propias creencias son

factores asociados a la felicidad pero no es así en las culturas orientales, que son sociedades más colectivistas.

Por otra parte, aunque hay rasgos correlacionados con la felicidad como el optimismo, la autoestima y el locus de control* no está clara la contribución de los factores genéticos y ambientales al desarrollo de estos rasgos. Seligman afirma que los niños que son optimistas aprenden a serlo porque sus padres adoptan un estilo explicativo optimista.

*El **Locus de Control (LC)** es la percepción que tiene una persona sobre lo que determina (controla) el rumbo de su vida. Es el grado en que un sujeto percibe que el origen de eventos, conductas y de su propio comportamiento es interno o externo a él.*

Cambiar requiere trabajo, pero es posible.

Sabemos que nuestra naturaleza tiende a hacernos actuar a través de nuestros rasgos de personalidad, pero también sabemos que esto no nos tiene que impedir mejorar.

A través del estudio de las personas que SÍ han logrado cambiar y mejorar, la psicología positiva nos ayuda a cambiar también a nosotros.



La adaptación hedónica

A los estudios de D. Lykken sobre el nivel de referencia han seguido otros realizados por E. Diener y D. Kahneman entre otros.

El ser humano tiene una gran habilidad para habituarse a los cambios sensoriales y fisiológicos. Nos acostumbramos enseguida por ejemplo a los cambios de temperatura, al entrar a una sala caliente cuando venimos de un exterior frío. Nos acostumbramos a los olores, hasta el punto de que dejamos de percibirlos si no cambiamos de ámbito por un momento. Este tipo de adaptación fisiológica, la experimentamos también a nivel psicológico.

Existe una adaptación, que también se da para las experiencias positivas, como ganar la lotería; se ha estudiado la evolución de la felicidad en las personas que ganan la lotería, y se observa también la habituación a su nueva situación en unos meses.

Es decir, que el mismo fenómeno de adaptación fisiológico, se produce con los **cambios "hedonistas"**, los cambios que nos hacen más felices por un tiempo, como el cambio de trabajo, los traslados o el cambio de coche. Se ha investigado si las personas nos adaptamos también de esta forma a acontecimientos más importantes como el matrimonio, una riqueza repentina o una enfermedad crónica, y los resultados

muestran que sí. Numerosos estudios muestran como las personas vuelven a su nivel de referencia de la felicidad tras experimentar una vivencia traumática. Por ejemplo, es sorprendente la recuperación del nivel de felicidad en personas que quedan parapléjicas a causa de accidente, o en accidentados que pierden algún órgano, supervivientes a catástrofes. La razón, es que uno no está centrado en su parapleja constantemente.

Nuestra satisfacción tiene que ver con aquello en lo que ponemos nuestra atención. Si nos fijamos más en lo bueno y positivo, lo valoramos y lo agradecemos, lo disfrutaremos más y lo bueno continuará siendo bueno, sin pasar al plano de la "normalidad".

Todo ser humano experimenta un proceso adaptativo rápido, que hace que después de vivir una experiencia muy positiva o muy negativa, aunque supongan un incremento o decremento fuerte del nivel de felicidad, vuelve al nivel de referencia de felicidad tras un período relativamente breve. Diener estudia casos en los que el regreso al nivel de referencia es más lento, como los casos de pérdida de la pareja o pérdida de trabajo, que son situaciones que afectan a las personas durante largos períodos de tiempo, y transcurren entre 5 y 8 años hasta que recuperan su nivel de referencia de felicidad.

Los motivos de esta adaptación hedonista son varios. En primer lugar, hay que considerar que la adaptación hedónica tiene un origen evolutivo. Quien en nuestros antepasados cavernícolas se conformaba con la primera comida o el primer refugio que encontraba, probablemente no sobrevivía. La adaptación a lo que había sido una sabrosa comida y un cómodo refugio hacía buscar algo mejor que ayudó a sobrevivir.

En los tiempos actuales, este tipo de adaptación se traduce en el aumento de las aspiraciones y la comparación social.

- Al tener más, trasladamos nuestras referencias, y lo que antes era "super" ahora es "normal". Por lo tanto, aspiraremos a un nuevo "super", es decir, nuestras aspiraciones aumentan.
- La comparación social negativa: nuestro nivel de felicidad está influenciado por la evaluación que hacemos de nosotros mismos y de nuestras circunstancias actuales, no sólo en comparación con los patrones de la sociedad sino en comparación con los demás. Nos comparamos en salud, en aspecto físico, en nuestra posición social, en la casa que tenemos, etc. En épocas remotas este proceso era adaptativo porque hacía que los seres humanos se esforzaran por ser los mejores del grupo y poseer los mejores recursos con el fin de propagar su línea genética. Era realista aspirar a ser los mejores, hecho que en la vida moderna pierde sentido, puesto que no podemos estar a la altura de los ideales que nos muestran los medios de comunicación, y que se convierten en causa de infelicidad.

Las limitaciones de nuestro estilo de vida no nos permiten dedicarnos exclusivamente a aquello que se nos da bien, en lo que podríamos destacar y ser de los mejores. Y

cuando consideramos que no estamos a la altura de los modelos de referencia, nuestra autoestima se debilita.

Para evitar estas limitaciones o esta trampa social, podemos comparar nuestras circunstancias con diferentes modelos o patrones: las personas que están mejor o peor que nosotros, nuestras circunstancias pasadas, nuestras aspiraciones, nuestros ideales, nuestras necesidades y nuestras metas personales.

Por lo tanto, podemos valorar nuestras relaciones, nuestras fortalezas personales, nuestros logros y nuestras adquisiciones comparándolas con nuestro grupo de referencia inmediato, con nuestras metas personales realistas y coherentes, con nuestros recursos y nuestras aptitudes. Según Diener, hay pruebas de que tenemos la flexibilidad necesaria para hacer estas comparaciones y mejorar así nuestra sensación de bienestar.

Otros aspectos que limitan nuestra capacidad para ser más felices

Existen otros aspectos que limitan que seamos más felices, como las diferentes reacciones que tenemos ante pérdidas o ganancias.

La satisfacción que sentimos al ganar 500 euros, conseguir un trabajo, conseguir una cita no es equiparable a la desesperación que sentimos al perder 500 euros, perder el trabajo o ser rechazados. Si sabemos que estamos hechos así y aceptamos nuestra condición humana, no nos sentiremos tan defraudados al ver que unos logros moderados no aumentan mucho nuestra felicidad.



Con esta información privilegiada, ya sabemos que ante un acontecimiento que nos hace más felices, lo que debemos hacer es inhibir la adaptación, realimentando los detalles que nos hacen disfrutar y que nos dan felicidad, viviendo cada momento, saboreando el presente.

1.2.2. La esperanza y las pruebas de que se puede ser más feliz

Cuando Lykken propone su teoría del nivel de referencia, llega a una conclusión drástica: "Puede ser que intentar ser más feliz sea tan inútil como intentar ser más alto".

Sin embargo, ha reconsiderado esta frase y afirma años después que "está claro que podemos cambiar nuestros niveles de felicidad ampliamente". La revisión que Lykken hace de su pensamiento coincide con el movimiento de la psicología positiva, que ha dado importancia en sus investigaciones a mostrar que se puede aumentar el nivel de felicidad.

Para Seligman y otros investigadores, esto requiere trabajar en los tres componentes de la felicidad:

- hacer que tu vida sea más placentera,
- estar más comprometido con lo que uno hace y
- encontrar la manera de que tu vida sea más significativa.

Y hay numerosas formas de hacer esto.

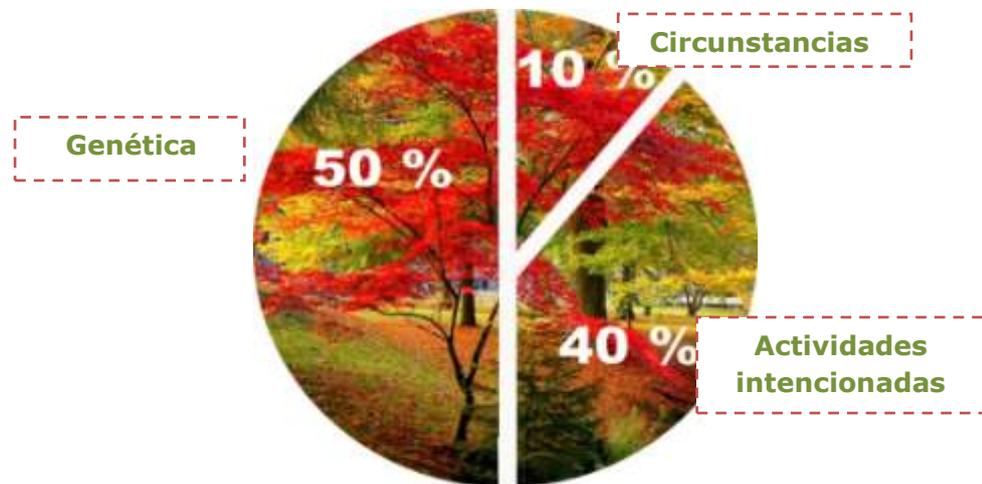
Una cantidad impresionante de investigaciones recientes demuestran que tratar de ser felices cambiando las condiciones circunstanciales de nuestra vida (una casa más grande, ganar más dinero del que realmente necesitamos, cambiar de trabajo...) a la larga, no sirve. Estos cambios que podemos buscar en nuestra vida tienen tan poca importancia para aumentar nuestro nivel de felicidad por el fenómeno de la adaptación hedónica. No intentes ser más feliz de forma duradera comprándote una casa más grande o cambiando de trabajo. Los estudios de Lykken establecían el porcentaje de influencia de las circunstancias, y es en este margen entre 8-12% en el que los investigadores de psicología positiva se mantienen.

Por lo tanto, ya sabemos que la variación de nuestro nivel de felicidad, es decir, que de lo que depende nuestra felicidad es, en un 50% de la carga genética y en torno a un 10% de la causa circunstancial.

El 40%. Las actividades intencionadas

¿Qué hay del otro 40% que causa nuestra felicidad?

Aquí encontramos la respuesta a lo que podemos hacer para ser más felices.



Este 40% corresponde a actividades que dependen de nosotros, que son decisión nuestra el hacerlas o no, son las actividades intencionadas.

Este 40% es el potencial que tenemos, la capacidad de control de nuestra felicidad.

Los estudios muestran que las personas más felices:

- Cultivan y disfrutan sus relaciones
- Se sienten cómodas expresando gratitud
- Son con frecuencia las primeras en ofrecer ayuda
- Practican el optimismo sobre el futuro
- Saborean los placeres y viven el momento presente
- Hacen ejercicio físico de forma habitual
- Son con frecuencia religiosas o espirituales
- Están profundamente comprometidas con objetivos que son significativos en sus vidas

Si observas este listado, tendrás una idea del tipo de actividades que se pueden incorporar a nuestro día a día para que nuestra actividad diaria contribuya a aumentar nuestro nivel de felicidad.

¿Qué te parece? ¿Qué es lo que necesitarías para comenzar a practicar alguna de estas actividades que son propias de las personas más felices?

Para aprender nos solemos fijar en modelos, observar y copiar. Tu modelo de referencia ha de ser no uno válido, que cumpla con las expectativas y se sitúe en la media de lo que está bien, sino que ha de ser EL MEJOR. Por lo tanto, para aprender a ser más feliz, hay que fijarse en las personas más felices. Y esto es lo que los investigadores están haciendo.

Los investigadores se han fijado en la personas más felices, han observado su comportamiento, sus forma de pensar y se han puesto a experimentar sobre las prácticas observadas para hallar las características de los componentes de la felicidad y lo más importante, han investigado y siguen haciéndolo para saber cómo aprender a ser más feliz trabajando sobre estos componentes de la felicidad.

Si revisas el listado anterior, una observación que harás, es que las personas felices son activas. No son felices porque sí, están contentas continuamente por naturaleza, sino que hacen "algo", controlan lo que piensan, lo que sienten y lo que hacen, tratan de aprender cosas nuevas, de lograr objetivos que se proponen.

Por lo tanto, **las actividades que nosotros hagamos con una intención y esfuerzo, van a tener su impacto en nuestro nivel de felicidad**, mucho más que las circunstancias externas por las cuales luchamos, nos peleamos a contra natura y por las que nos enfrentamos con muchas personas de nuestro alrededor.

Son ya muchas las investigaciones que nos van desvelando información sobre los componentes de la felicidad, sobre los beneficios que tienen en las personas, sobre cómo aplicar las prácticas para obtener esos beneficios.

La psicología positiva no responde a la compleja pregunta ¿qué es la felicidad? pero sí estudia de forma empírica **los componentes de la felicidad**.

M. Seligman identifica tres componentes principales de la felicidad: el disfrute (o emociones positivas), el compromiso, y el significado. (Seligman, Parks, & Steen, A balanced psychology and a full life, 2004)

1. Las emociones positivas, es el aspecto hedónico.

Cuando se habla informalmente, en general, sobre la felicidad, las personas nos estamos refiriendo más a este aspecto, pues nos referimos a cómo nos sentimos. Podemos aumentar las emociones positivas sobre el pasado (gratitud, perdón), sobre el presente (disfrutando el momento, saboreando y con atención plena) y sobre el futuro (esperanza y optimismo).

2. El compromiso (engagement).

Así como la búsqueda del placer produce momentos efímeros de felicidad, tendiendo a volver al estado basal, si buscamos el placer en una actividad que nos engancha, con la que nos comprometemos y que nos hace crecer, el placer se transforma en disfrute y obtenemos una gratificación que es más duradera. Este tipo de actividades requieren una involucración en lo que hacemos, así como ciertas habilidades y/o fortalezas como pueden ser la creatividad, la inteligencia social, el sentido del humor o la perseverancia entre muchas otras. Cuando estamos en una situación en la que obtenemos este tipo de gratificación estamos en un estado de flujo. El estado de flujo, en el que se ponen en práctica nuestras fortalezas, es una fuente de felicidad que no solo proviene de las emociones positivas. De hecho, es posible que parezcan otro tipo de emociones en el proceso. El tema 5 de este curso está dedicado a la teoría de flujo de psicología positiva, cuyo desarrollo inició el profesor M. Csikszentmihalyi.

3. La vida significativa.

La tercera vía hacia la felicidad viene de aplicar nuestras fortalezas para estar al servicio a los demás y de la comunidad. El conocimiento, la bondad, la familia, la comunidad, la política. Es lo que da sentido a nuestra vida.

Peterson y otros han desarrollado medidas de estas tres vías hacia la felicidad y han demostrado que las personas tenemos diferentes tendencias en cuanto a sentir la felicidad por una u otra de estas tres vías.

- La tendencia a perseguir una búsqueda de la felicidad en base a emociones positivas, se llama **"vida placentera, agradable"**.
- La tendencia a la vía de la gratificación, de fluir, es **"la buena vida"**.
- La tendencia a utilizar las fortalezas hacia algo más allá de nuestro yo es la **"vida con sentido"**.
- Las personas que utilizan las tres rutas llevan una **"vida plena"**.

Se han diseñado intervenciones para cultivar las tres rutas hacia la felicidad.

- Intervenciones para la vida agradable: ejercicios de gratitud, saboreo de las pequeñas cosas, entusiasmo y superación de las creencias negativas sobre el pasado.
- Intervenciones para la buena vida: identificar las fortalezas y usarlas de formas más creativas, actuar de acuerdo a unos objetivos con los que nos sentimos comprometidos buscando la experiencia del flujo en nuestras actividades.
- Para la vida con sentido: hacer uso de nuestras fortalezas para identificar y conectar con algo que está más allá de nosotros mismos.

Los resultados muestran que es posible aumentar el nivel de felicidad.

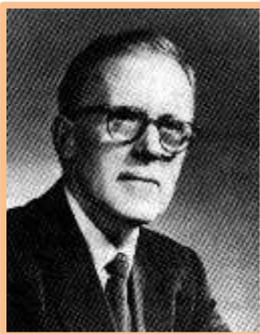
La neuroplasticidad

Una de las evidencias que conocemos sobre la capacidad de aprender a ser más felices viene de la rama de las neurociencias.

Las neurociencias nos están dando a conocer el fenómeno de la neuroplasticidad. La neuroplasticidad significa que nuestro cerebro tiene la capacidad de remodelarse y modificar su entramado neural en función de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Todo lo que nos hace humanos: recuerdos, deseos, valores, conocimientos, experiencias, es lo que va tejiendo el entramado neuronal formado por más de 100.000 millones de neuronas donde cada una puede conectarse con hasta otras 10.000. Se sabe que las neuronas "conversan" entre sí a través de zonas de unión llamadas sinapsis, donde un axón toma contacto con una dendrita o con el cuerpo de otra. En un sistema nervioso maduro, los impulsos eléctricos que circulan a través de estas redes permiten que la información se transmita de una neurona a la otra.

La neuroplasticidad es la posibilidad que tiene el cerebro para adaptarse a los cambios o funcionar de otro modo modificando las rutas que conectan a las neuronas. Esto genera efectos en el funcionamiento de los circuitos neurales y en la organización del cerebro.



Hay una regla fundamental que se deriva de los descubrimientos del psicólogo canadiense Donald Hebb. Estudiando el comportamiento de los estímulos cerebrales en las uniones sinápticas entre neuronas, Hebb descubrió el siguiente fenómeno conocido como teoría hebbiana:

"las neuronas que se disparan conjuntamente de manera repetida tienden a establecer una unión entre ellas"

Por decirlo de otra manera, nuestro cerebro acaba favoreciendo aquellos canales neuronales que más utilizamos, y a eliminar aquellos otros que utilizamos poco. Es decir, si en nuestra vida diaria cultivamos las emociones positivas, los canales cerebrales que favorecen estas emociones se refuerzan. Si en nuestra vida diaria favorecemos la atención hacia lo negativo, hacia lo que no nos funciona, hacia las emociones negativas, los canales neuronales correspondientes también se verán reforzados.

Cuando decimos que la plasticidad neuronal es una prueba de que se puede aprender a ser feliz, es porque aprender a ser feliz requiere practicar de forma continua las actividades que hacen las personas felices, para que estas redes neuronales vayan modificándose, favoreciendo los canales neuronales positivos, hasta que de forma natural, actuamos y desarrollamos las actitudes como personas más felices.

Nuestra forma de pensar, de sentir y de actuar es generalmente muy automática y está dirigida por las redes neuronales que tenemos establecidas, es decir, las que hasta ahora se han ido formando por nuestras experiencias, nuestra forma de reaccionar, nuestro aprendizaje y nuestras creencias.



Es posible que por ejemplo, ante una mala noticia, automáticamente estallemos en un llanto, culpemos a otros de lo ocurrido, insultemos a quienes creemos culpables. Si reflexionamos fríamente sobre esta forma de reaccionar, es posible que no nos guste. Pero nos cuesta mucho reaccionar de otra forma, porque las redes neuronales nos llevan por esos caminos de sentimientos, pensamientos y comportamientos.

Si comenzamos a tomar conciencia, podremos comenzar a cambiar todo ello, pelearnos con nuestras neuronas, hasta que consigamos "desconectar o debilitar" unas rutas al tiempo que vamos "generando y fortaleciendo" otras rutas neuronales, que serán las que nos lleven a una reacción más positiva.

Si somos constantes y ponemos empeño, gracias a la neuroplasticidad aprenderemos a ser más felices, es decir, a sentir, pensar y actuar de una forma que nos mantiene en el buen camino de la felicidad.

El aprendizaje de la felicidad requiere entrenamiento

La adquisición de información y conocimientos sobre la felicidad, la psicología positiva y los beneficios que tiene en las personas, no es suficiente para cambiar nuestra vida ni para establecer las conexiones neurales que nos hagan pensar de forma diferente y nos lleven a realizar acciones que generen bienestar.



La información ha de ser el origen de una transformación. Un cambio que requiere práctica, esfuerzo y entrenamiento.

Transformándonos iremos dando forma a nuestro cerebro y en consecuencia a nuestra vida.

En este curso os ofrecemos información no para añadirla y sumar más información, sino para ayudar a transformar, incluso eliminando creencias, hábitos o pensamientos que os estén suponiendo un obstáculo a vuestra felicidad. La información no es suficiente para producir cambios.

En este curso os invitamos a la transformación, es decir, a experimentar en primera persona como primer paso para ofrecer más adelante la práctica y los beneficios a los

demás de forma más eficaz. Es importante vivir la experiencia, porque aunque podemos aprender de la observación externa, podemos mucho más de la observación interna.

Una de las grandes ventajas de la psicología positiva es que no necesitamos a nadie más ni nada externo a nosotros para observar los beneficios y convencernos de sus efectos. Si empezamos practicando nosotros mismos, pronto tendremos la necesidad de transmitir a los demás lo que estamos aprendiendo.

¿Por qué requiere entrenamiento?

El motivo está de nuevo relacionado con nuestro cerebro, que es el que nos da las órdenes. Pero vamos a domar a quien nos da las órdenes, y sólo se puede hacer practicando y demostrándole lo que ocurre cuando pensamos, sentimos y hacemos por ser feliz. Al cerebro no le es suficiente que le expliquemos que estamos haciendo un curso, que le leamos, le repitamos y le mostremos los experimentos de la psicología positiva; al cerebro se lo tenemos que demostrar con nosotros mismos (y tiene que ser contigo mismo si se trata de tu cerebro). Aunque gracias a la información y formación recibida tengamos una clara y decidida intención de poner en práctica la psicología positiva para mejorar nuestra salud física y mental, nuestro cerebro no lo va a entender si por una lado le explicamos una cosa, pero por otro lado, está viendo que hacemos otro tipo de cosas. La clave de todo esto es que **nuestro cerebro necesita congruencia** entre lo que pensamos y lo que hacemos. Y sólo verá congruencia si actuamos repetidamente como le decimos que pensamos, y si practicamos con esmero las prácticas de psicología positiva que te iremos proponiendo y las técnicas de atención plena que nos ayudan a ser conscientes de nuestros sentimientos, pensamientos y sensaciones.

En el Tema 2 os damos la clave de cómo comenzar a hacer este cambio, porque sabemos que es posible. Pero solo es posible con tu práctica, y que no te importe esforzarte, porque es **tu cambio**.

La práctica y el entrenamiento requieren continuidad y constancia sobre todo al principio. ¿Qué pasa si perdemos la constancia? Que nuestro cerebro recupera sus anteriores rutas neuronales que todavía tienen la fuerza para atraer los pensamientos y comportamientos como lo hacían antes.

Por tanto, cuando comiences con tu entrenamiento, se fuerte, confía, recurre a trucos para no fallar en tu práctica y lograr construir tus redes neuronales como tú has decidido y deseas que sean a partir de ahora.

*No es la rigidez lo que mueve la naturaleza
sino la flexibilidad*

2. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA POSITIVA? ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCERLA Y APLICARLA?

2.1. El origen de la psicología positiva como nueva disciplina

La psicología positiva es una nueva disciplina impulsada por Martin Seligman en 1998, a raíz de su nombramiento como presidente de la asociación americana de psicología. Aunque digamos que es "nueva", está basada en las ideas ya pronunciadas por Abraham Maslow (1908-1970), Karen Horney (1885-1952) y Aaron Antonovsky (1923-1994). Lo que se pretende desde el inicio de la pasada década es acoger bajo una misma disciplina aquellas ramas de estudio cuyo objetivo es mejorar la salud física y mental de aquellas personas que no necesariamente sufran enfermedad; estas ramas se dedican a estudiar aquellas áreas de la vida que nos hacen crecer de forma óptima y florecer.

En el año 2000 se publica en la revista *American Psychologist* una edición especial "Psicología positiva. Una introducción" por M. Seligman y M. Csikszentmihalyi, que supone el lanzamiento al mundo científico y a la sociedad de la psicología positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, *Positive Psychology. An introduction.*, 2000).

Uno de las evidencias que motiva este trabajo es el desequilibrio que había entre estudios sobre aspectos relacionados con la enfermedad psicológica y aspectos relacionados con el bienestar.

Si te fijas en los datos de la tabla inferior, verás el desequilibrio que existe en las publicaciones científicas de psicología realizadas en los EEUU entre los años 1967 y 2000, cuyo contenido está relacionado con la ira, ansiedad, depresión o con el disfrute, la felicidad o la satisfacción con la vida. Estos datos nos dan una evidencia, y es que no se dedica el mismo esfuerzo a estudiar la satisfacción con la vida que a estudiar la depresión.

ESTUDIOS PSICOLOGÍA (1967-2000)

Ira	5.584	Disfrute	415
Ansiedad	41.416	Felicidad	1.710
Depresión	54.040	Satisfacción de vida	2.582

Ratio
21/1

Sin duda, la ciencia de la psicología ha tenido mucho más éxito en la parte negativa que en la positiva. Gracias a ello nos ha revelado mucho acerca de las deficiencias del hombre, sus enfermedades, pero por el contrario, sabemos poco sobre sus potencialidades, virtudes y aspiraciones. Es como si la psicología se hubiese limitado voluntariamente a sólo la mitad de la jurisdicción que le corresponde y que ha sido el más oscuro o más negativo.

Gracias al trabajo de todas estas décadas en psicología, actualmente se dispone de una clasificación de enfermedades mentales, la DSM-IV-TR, que permite una colaboración internacional, gracias a la cual se han desarrollado tratamientos psicoterapéuticos y farmacológicos muy efectivos de las 14 enfermedades mentales principales.

Sin embargo, mientras se ha ido construyendo una sólida ciencia para el tratamiento de la enfermedad mental, se ha olvidado ampliamente el bienestar.

¿Es menos importante el bienestar que la enfermedad? ¿Es lógico haberse centrado de forma tan asimétrica en la enfermedad?

Intuitivamente todos pensamos que lo primero es estar sano y ante un sano y un enfermo vamos a esforzarnos por curar al enfermo. Pero a día de hoy, reflexionando sobre esta cuestión, podemos llegar a preguntarnos si las personas con ausencia de enfermedad están o no sanas, viven con calidad de vida, están satisfechas con su vida. ¿Y es importante actualmente la calidad de vida y la satisfacción?

Sin duda ha habido unos motivos por los que la psicología se ha centrado durante muchos años a estudiar las enfermedades y buscar tratamientos para paliarlas y/o curarlas. O más bien hubo unos motivos desencadenantes que originaron la tendencia a estudiar la enfermedad(*), hasta que ha llegado un momento en el que este desequilibrio ha llamado la atención de prestigiosos psicólogos, hasta el punto de proponer un plan para lograr el equilibrio. Desde el año 2000 se están dedicando más recursos a la investigación de otros objetivos de la psicología que están centrados en la salud. Se puede decir que la psicología positiva es la ciencia de la felicidad, porque se dedica a estudiar los componentes de la felicidad como son principalmente las fortalezas personales, la experiencia de fluir, el optimismo, la esperanza y las emociones positivas.

() Estos motivos fueron la necesidad de ayudar a las personas que regresaban de la guerra con graves trastornos psicológicos.*

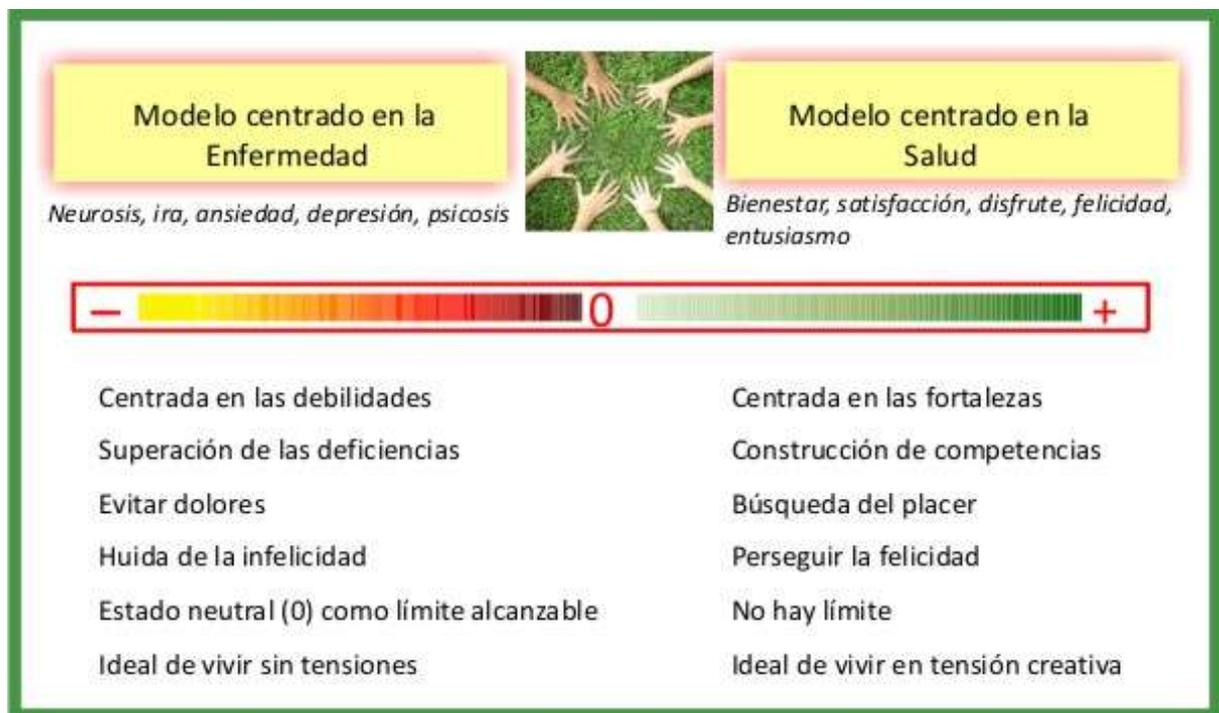
A lo largo del curso iremos descubriendo estas fortalezas y estos componentes de la felicidad.

2.2. ¿Por qué interesa la psicología positiva?

- Porque complementa el estudio de la psicología desde otro punto de vista: el de la salud.
- Porque se trabaja la prevención mediante el cultivo de las capacidades y fortalezas.
- Porque se basa en lo que funciona, nos da a conocer lo que funciona y cómo aplicarlo para mejorar nuestro bienestar.

2.2.1. La psicología desde el punto de vista de la salud

El siguiente esquema muestra una comparación de los modelos de la psicología que se ha centrado en la enfermedad y la psicología positiva, que se centra en la salud.



¿Es la ausencia de enfermedad mental y sufrimiento lo que permite a los individuos y comunidades florecer?

Una respuesta a esta pregunta la dan los resultados de nuevos estudios que demuestran que las personas están más felices y menos deprimidas tres meses después de completar los ejercicios de emociones positivas. El último objetivo de la psicología positiva es hacer que la gente sea más feliz a través de la comprensión y la construcción de las emociones positivas, gratificación y significado en su vida. Todo lo que se trabaje hacia este fin generará conocimiento sobre el cultivo del bienestar en

individuos y comunidades y ayudará a complementar lo que ya se conoce sobre el tratamiento de la enfermedad y la reparación de daños.

Hace seis décadas, los objetivos de la psicología eran **TODOS ESTOS**:

- Curar enfermedades mentales.
- Hacer que las personas relativamente sin problemas sean más felices.
- Estudiar el genio y el talento.

Las enfermedades mentales tras la guerra mundial crean en los Estados Unidos una necesidad urgente y de acción inmediata que ocasiona que los fondos públicos se dirijan al área de estudio de la psicopatología. Se han conseguido grandes logros: hay 14 enfermedades diagnosticables, 2 con cura y otras 12 se pueden tratar con psicoterapia y/o fármacos. Existen métodos de clasificación de desórdenes mentales y diagnósticos muy precisos que facilitan la diagnosis y la cura o mejora de las personas que padecen enfermedades.

No obstante, es un 30% el porcentaje de personas con enfermedades mentales; Seligman y otros autores impulsores de la psicología positiva reclaman la necesidad de atender al otro 70% de personas que aunque carezcan de enfermedad, no viven plenamente, pues la ausencia de enfermedad no significa que se disponga de una salud plena.

Se sabe muy poco sobre cómo mejorar las vidas de las personas que aparentemente no tienen enfermedad mental, pero están privadas del placer, de un compromiso, de un sentido. No se sabe mucho sobre lo que hace a las personas optimistas, amables, generosas, comprometidas o brillantes. Para ir en esta dirección, Seligman propone que la psicología debe dedicarse a lo que está bien o funciona en las personas al igual que se dedica a lo que está mal. Y sugiere que debería haber un meticuloso estudio sobre las fortalezas y virtudes, y que la psicología debería ir en la dirección de desarrollar intervenciones que puedan ayudar a las personas a ser felices de forma auténtica y duradera.

El objetivo actual de la psicología positiva es llegar a una situación de integración en la que no se habla distinguiendo la psicología positiva de la psicología tradicional.



Es un compromiso hacia una psicología que se preocupe por reparar las debilidades al igual que por cultivar las fortalezas, que se preocupe por remediar los déficits al igual que por promover la excelencia y que se preocupe por reducir aquello que deprecia la vida al igual que se preocupa por construir aquello que hace que la vida merezca la pena ser vivida. Esto sería una **psicología equilibrada**.

2.2.2. Prevención mediante el cultivo de las fortalezas

Una segunda premisa básica es la de potenciar **la psicología de la prevención**. La psicología positiva consigue a través del cultivo de las fortalezas que las personas desarrollen un "sistema inmune psicológico más fuerte".

Esto quiere decir que las fortalezas humanas como el valor, el optimismo, la fe, la esperanza, la honestidad, la perseverancia, la capacidad de fluir,... por nombrar algunas, actúan como amortiguadores contra las enfermedades mentales. Aprender a ser optimistas previene la depresión y ansiedad en niños y adultos, hecho que ha sido demostrado por numerosos estudios liderados por Seligman.

Una de las contribuciones clave de la psicología positiva es el estudio científico de las fortalezas humanas y de las virtudes. El proyecto VIA (Values In Action) liderado por M. Seligman y C. Peterson ha supuesto un riguroso y profundo estudio de las fortalezas humanas, y ha dado lugar a la conocida clasificación VIA de las fortalezas personales, un trabajo que se ha convertido en una de las principales referencias en la disciplina de la psicología positiva.

Nuestras fortalezas representan lo que es mejor de nosotros; cuando nuestro disfrute y felicidad proviene de poner en uso nuestras fortalezas somos más enérgicos y somos más capaces de lograr nuestras metas.

La clasificación VIA de las fortalezas organiza 24 fortalezas humanas en 6 grupos de virtudes: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia.

Estas fortalezas han sido validadas y refrendadas entre las principales culturas del mundo, y también con religiones como el Confucianismo, Taoísmo, Budismo, Hinduismo, Judaísmo, Cristianismo e Islamismo.

Tomadas en conjunto, las virtudes captan el concepto de buen carácter, la clave de lo que es lo mejor de la humanidad, y las fortalezas son los mecanismos o herramientas que podemos desarrollar y aplicar para alcanzar las virtudes.



Las personas que utilizan de forma intencionada y continua sus fortalezas, encontrarán que recurren a ellas también en las adversidades y contratiempos.

2.2.3. Trabajar sobre lo que funciona

Y por último, se puede considerar como la tercera premisa básica la importancia de **centrarse en lo que funciona** para trabajar la **resiliencia**. Estudios de niños que mostraban una alta resistencia a las adversidades, indican que lo que les hace resilientes es un conjunto de características que no son extraordinarias de por sí, pero que en su conjunto ayudan a una persona a ser fuerte psicológicamente y a crecer ante las adversidades.

Se observa que estos niños:

- Regulan las emociones
- Tienen modelos de referencia
- Se centran en sus fortalezas
- Son optimistas
- Establecen objetivos
- Tienen un comportamiento pro-social
- Recurren a apoyo social
- Tienen fe y sentido de la trascendencia

Estos puntos se refieren a formas de actuar o de comportarse de una forma natural por niños resilientes. Pueden parecer sencillas de poner en práctica al leerlas, pero realmente no lo es cuando nuestra forma de sentir, pensar y actuar nos obstaculiza.

Sobre todo en los niños, requiere un esfuerzo y un aprendizaje la incorporación de algunas de estas conductas o formas de ser. Ahora está demostrado que el esfuerzo por inculcar una serie de conductas hace a una persona ser resiliente y sin duda merece la pena dedicar recursos a este objetivo.



Las características ordinarias hacen que los resultados sean extraordinarios.

2.3. Las preguntas crean realidades

En este apartado queremos resaltar una idea muy potente que puede ayudarte a cambiar el punto de vista de las cosas hacia la parte positiva de la balanza.

Cuando uno se plantea una pregunta, la orientación y los matices de la pregunta condiciona aquello a lo que dirigirse para hallar la respuesta.

Responde brevemente a las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué enferman los individuos?

2. ¿Qué es lo que hace que algunos individuos sean exitosos a pesar de las circunstancias adversas?

Observa las connotaciones positivas o negativas de las respuestas que tu mente está formulando.

Cuando decimos que las preguntas crean realidades, queremos hacerte reflexionar y tomar conciencia de la diferencia que puede haber en la forma de orientar la búsqueda de la respuesta. La forma de orientar la respuesta es lo que **condicionará lo que pensemos, lo que hagamos para responder y por lo tanto, la realidad que vayamos construyendo en torno a la pregunta inicial.**

La psicología positiva cambia el punto de vista de la psicología tradicional con la formulación de cuestiones desde la perspectiva de la salud; al preguntar con esta perspectiva, lo que hallamos son respuestas y estudios sobre la salud y el bienestar.

Partiendo de las preguntas planteadas por los modelos de psicología tradicional y la psicología positiva,...

Modelo centrado en la enfermedad: ¿Por qué enferman los individuos?

Modelo centrado en la salud: ¿Qué es lo que hace que algunos individuos sean exitosos a pesar de las circunstancias adversas?

...observaremos que ante la primera pregunta nuestro pensamiento se dirige hacia lo negativo, la debilidad y los problemas, mientras que ante la segunda pregunta nuestro pensamiento intenta buscar la respuesta en lo positivo, en las fortalezas y en lo que funciona.

**...no se trata tanto de hallar respuestas,
sino de realizar la pregunta correcta.**



Lo que ha hecho la psicología positiva, es una de las prácticas que podemos aplicar en nuestra vida diaria y observar si afrontamos de esta manera los problemas desde otra perspectiva.

Para ayudarte a trabajar sobre ello, vamos a poner algunos ejemplos más.

Se ha observado actualmente un cambio en la estabilidad de las parejas, aumentando el número de divorcios y separaciones. Podemos analizar este hecho a partir de las preguntas que nos formulemos. Lo más probable, es que la pregunta a formular sea la siguiente:

- ¿Por qué fracasan las relaciones?

...pregunta que nos lleva a pensar en los problemas de las relaciones, en el daño generado, en las malas actitudes, etc.

Sin embargo, si nos planteamos la pregunta

- ¿Qué hace que una relación sea próspera y sea cada vez más sólida en el tiempo?

...pensaremos en las fortalezas, en lo positivo, en lo que funciona. Y si aplicamos aquello que descubrimos que funciona en las parejas más felices, podremos hacer mucho más para que puedan mejorar aquellas que son menos felices.

Otro ejemplo lo podemos poner en el ámbito de la educación. Toma conciencia de hacia dónde se dirige tu pensamiento cuando intentas responder a estas preguntas:

- ¿Por qué hay tanto fracaso escolar?
- ¿Cómo podemos cultivar la semilla de la grandeza en nuestros estudiantes?(*Marva Collins*)

Para plantear este tipo de preguntas hay que enfocarnos en lo positivo, tomar referencia de lo que funciona y fijarnos en lo que es mejor.

¿Nos fijamos en la media?

¿Nos fijamos en lo mejor?

2.4. Florecer (*Flourishing*)

Otra de las preguntas clave que se ha planteado en psicología positiva es la siguiente:

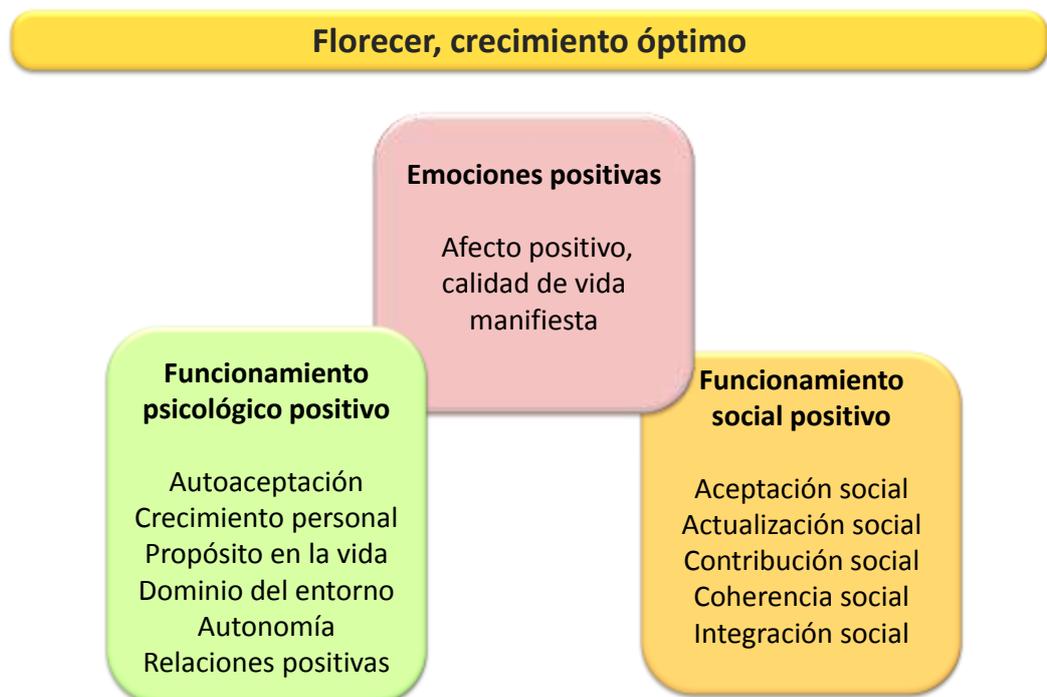
¿Es la ausencia de enfermedad mental y sufrimiento suficiente para que las personas tengan una vida plena?

Esta ha sido motivación suficiente para C. Keyes para investigar en lo que ayuda a tener una vida plena.

Llevar una vida plena es **floreecer**. El florecimiento humano es un proceso de crecimiento óptimo que se consigue con un bienestar equilibrado entre **sentirse bien**, que se refiere a la salud y bienestar físico y afectivo y **funcionar bien**, que se refiere a nuestro bienestar psicológico y social.

El planteamiento que C. Keyes hace es que la salud mental no se diagnostica con la ausencia de síntomas de enfermedad mental, sino con la presencia de síntomas de una serie de características que son indicativas del florecimiento humano.

El siguiente esquema representa las dimensiones que reflejan la salud mental como florecimiento humano (Keyes, 2007).



Para diagnosticar que una persona lleva una vida de florecimiento, el individuo debe manifestar niveles altos en al menos un indicador de bienestar hedónico y niveles altos en al menos seis indicadores de funcionamiento positivo.

Los individuos que manifiestan bajos niveles en al menos un indicador de bienestar hedónico y en al menos seis indicadores de funcionamiento positivo son diagnosticados como que llevan una vida lánguida.

Definiciones de los indicadores de salud mental como florecimiento humano:

Emociones positivas

- **Afecto positivo:** normalmente alegre, interesado en la vida, de buen espíritu, calmado y pacífico, lleno de vida.
- **Calidad de vida declarada:** Mayoritariamente y altamente satisfecho con la vida, en su globalidad.

Funcionamiento psicológico positivo

- **Auto-aceptación:** mantiene una actitud positiva hacia sí mismo, tiene reconocimientos, le gusta la mayor parte de sus rasgos y su personalidad.
- **Crecimiento personal:** busca desafíos, conoce y cree en su propio potencial, sentimiento de desarrollo continuo.
- **Propósito en la vida:** ve que su propia vida tiene una dirección y un significado.
- **Dominio del entorno:** ejercita la habilidad de seleccionar y elegir, gestiona y moldea el entorno personal en función de sus necesidades.
- **Autonomía:** se guía a sí mismo, socialmente aceptado, tienen valores y normas internas.
- **Relaciones positivas con los demás:** tiene o puede construir relaciones cálidas y de confianza.

Funcionamiento social positivo

- **Aceptación social:** tiene actitudes positivas hacia las diferencias humanas, las reconoce y acepta.
- **Actualización social:** cree en el potencial que las personas, los grupos y la sociedad tienen para crecer y desarrollarse de forma positiva.
- **Contribución social:** ve que sus actividades diarias son útiles para la sociedad y validadas por la sociedad y los demás.

- **Coherencia social:** tiene interés en la sociedad y en la vida social y los encuentra con sentido y comprensibles.
- **Integración social:** tiene un sentido de pertenencia a la sociedad, encuentra un sentido de confort en ella y siente que recibe soporte de la sociedad.

Los **beneficios** que se observan como consecuencia de trabajar en estos indicadores del crecimiento óptimo son:

- Mejor salud física y mental
- Disminución del riesgo de depresión
- Ampliación de la atención, creatividad y cognición
- Aumento de la motivación y energía
- Se es más exitoso
- Se superan mejor las emociones negativas
- Aumenta la resiliencia
- Se fortalece el sentido de pertenencia, participación y conexión social

¿Merece la pena que nos esforcemos por FLORECER?



3. PERSONAJES RELEVANTES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Aunque la psicología positiva tiene su origen como disciplina en el año 1998, toma las bases de psicólogos y sociólogos de principios del siglo XX.

Abraham Maslow y Carl Rogers son los fundadores del enfoque humanista de la psicología, que surge como reacción al constructivismo y a la psicología del psicoanálisis. Abraham Maslow la llama la Tercera Fuerza. Aaron Antonovsky, sociólogo israelí-americano estudia la relación entre estrés, salud y bienestar y desarrolla la teoría llamada Salutogénesis. Todos ellos así como sus seguidores hablan del desarrollo óptimo de la persona, del bienestar psicológico y mental de la persona, como necesario para llevar una vida con significado. Las ideas básicas coinciden con los objetivos actuales de la psicología positiva.

Esto es en la década de los 50-60, pero esta corriente no llega a desarrollarse como disciplina académica. La barrera que encontraban aquellos quienes querían continuar en esta línea era el reconocimiento de su trabajo, puesto que las evaluaciones realizadas en los estudios, que eran subjetivas, no eran aceptadas por la comunidad científica. Hoy día, ya se ha demostrado que las mediciones de caracteres subjetivos tienen validez y se considera que tienen rigor científico gracias a los numerosos estudios comparativos realizados por Diener principalmente.

Lo que actualmente implica el concepto de psicología positiva es además, una agrupación de áreas de estudio cuyo fin común es el crecimiento pleno del ser humano.

A continuación os presentamos a los principales investigadores que hemos tomado como referencia en este curso, aunque sin duda son muchos más los que han aportado al conocimiento y los vamos mencionando a lo largo del curso.



Os hacemos una breve presentación de cada uno de ellos, pero los conoceremos en profundidad en los sucesivos temas en los que se centra este curso.

3.1. Barbara Fredrickson. Emociones Positivas



Barbara Fredrickson es la investigadora principal del Laboratorio de Emociones Positivas y Psicofisiología de la Universidad de Carolina del Norte. Lidera la investigación en psicología positiva, ciencia afectiva y psicología social.

Los objetivos del Laboratorio se plantean para responder a la pregunta:

¿Qué tiene de bueno sentirse bien?

- Entender y compartir el significado completo de las emociones positivas.
- El objetivo es descubrir la receta de cómo las personas pueden florecer y ofrecerlo como un regalo al mundo.
- Las investigaciones hasta la fecha muestran que las emociones positivas son uno de los ingredientes fundamentales para florecer.

Barbara Fredrickson tiene más de una treintena de publicaciones científicas desde el año 1998. Muchas de ellas están publicadas en su web (sólo en inglés) <http://www.unc.edu/peplab/publications.html>

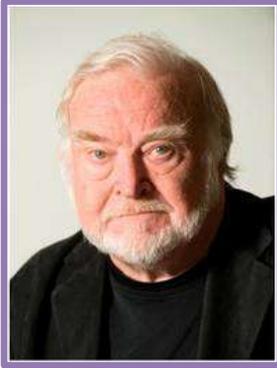
Una de sus principales aportaciones es el desarrollo de la teoría de la ampliación y crecimiento (The broaden and building theory), que confirma que a través de las experiencias de emociones positivas las personas se transforman, se vuelven más creativas, tienen más deseos de aprender, son más resilientes, se integran mejor socialmente y son más saludables.

Barbara Fredrickson pone a nuestra disposición sus publicaciones en la web, que nos recibe con este maravilloso mensaje:

*Tú tienes - en tu interior- el combustible para prosperar y florecer,
y para dejar este mundo mejor que como lo has encontrado.
A veces accedes a este combustible -otras veces no lo haces.
Pero la parte triste de esto es que la mayoría de las personas no tienen idea de cómo acceder
a ello o apenas se dan cuenta cuando lo hacen.
¿Dónde se halla este combustible en tu interior?*

*Tú accedes a él cuando te sientes enérgico y excitado sobre ideas nuevas.
Accedes a él cuando te sientes identificado con lo que te rodea, en paz.
Accedes a él cuando te sientes animado, creativo o infantil.
Accedes a él cuando sientes que tu alma se conmueve por la pura belleza de la existencia.
Accedes a él cuando te sientes conectado a otros y amado.
En resumen, accedes a él cuando las emociones positivas vibran dentro de ti.*

3.2. Mihaly Csikszentmihalyi. Fluir



Fundador del Centro de investigación de la calidad de vida (Quality of Life Research Center) de la Universidad de Claremont en 1999, Instituto de investigación sin ánimo de lucro que estudia la Psicología Positiva, esto es, fortalezas humanas como la creatividad, la motivación y responsabilidad.

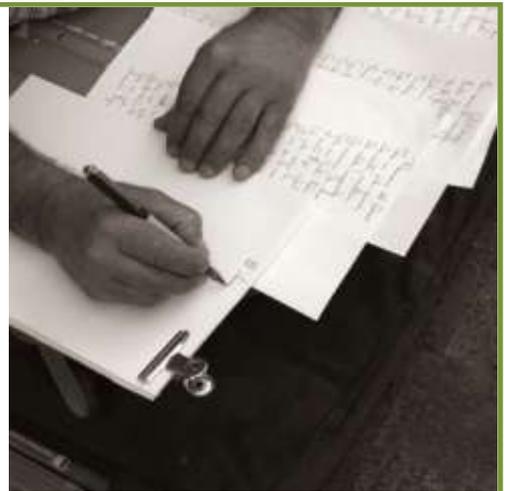
Miembro de la Academia Americana de Educación, de la Academia Americana de Artes y Ciencias y de la Academia Nacional de Ciencias del Ocio.

Ha destacado por su trabajo acerca de la felicidad, la creatividad, el bienestar subjetivo y la diversión, pero es más famoso por su creación de la idea de flujo y por el trabajo que ha realizado durante mucho tiempo acerca de ese tema.

Tiene más de 120 artículos científicos publicados. Su principal obra de divulgación científica sobre el estado de flujo es el libro "Fluir. La psicología de la felicidad".

El concepto de *fluir* surge de los estudios de M. Csikszentmihalyi sobre creatividad, en la década de los 70. El significado de *fluir* se refleja en estas imágenes, pero lo estudiaremos ampliamente porque es fundamental para el disfrute en el aprendizaje:

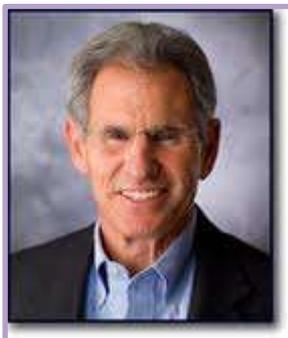
*"Estás bien en el trabajo,
pierdes el sentido del tiempo,
estás completamente extasiado,
totalmente enganchado a lo que estás
haciendo... no hay futuro ni pasado, es
simplemente un presente extendido en el
que estás dando sentido."*



Suelen suceder cuando el cuerpo o mente de una persona han llegado a su límite en un esfuerzo voluntario para conseguir algo difícil y que valiera la pena.



3.3. John Kabat-Zinn. Atención Plena O Mindfulness



Profesor emérito de medicina y director fundador de la Clínica para la reducción del estrés y el centro para el mindfulness en Medicina, Salud y Sociedad en la Universidad de Massachusetts.

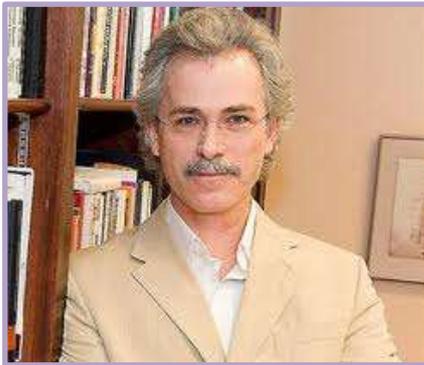
Miembro fundador del centro Zen de Cambridge.

Kabat-Zinn busca con sus investigaciones un punto de encuentro entre la cultura oriental y la occidental.

Los estudios en atención plena nos explican la relación que existe entre el cerebro y la neuroplasticidad con la autorregulación de las emociones y con el fortalecimiento del sistema inmune.



3.4. Corey Keyes. Florecimiento Humano O Crecimiento Óptimo



Sociólogo americano, Profesor de la Universidad Emory. Trabaja en las áreas de salud mental plena y en las relaciones sociales positivas. También es objeto de sus estudios la psicología del envejecimiento.

Es conocido por acuñar el término psicológico "flourishing" que traducimos como florecimiento humano o crecimiento óptimo, y que describe a los adultos mentalmente saludables en contraposición a aquellos que aunque no padecen enfermedades llevan una vida lánguida.

De los estudios que realiza en las personas sobre las características que definen la satisfacción con la vida, el bienestar psicológico y el bienestar social, corrobora que aquellas personas que muestran niveles bajos en estos indicadores tienden a la depresión, mientras que aquellas que muestran niveles altos, tienden a tener una buena salud física.

3.5. Martin Seligman y Cristopher Peterson. Las Fortalezas Personales



Estos dos investigadores desarrollan un tremendo trabajo sobre las fortalezas personales, partiendo de una pregunta:

¿Cómo se puede ayudar a los jóvenes a desarrollar todo su potencial?



...que la fundación Mayerson les plantea. Cuatro años de investigación les lleva a realizar la que actualmente se conoce como la clasificación VIA (Valores en Acción) de las fortalezas personales. Es la referencia clave para el estudio en psicología positiva de las características que hacen que una persona tenga el potencial de tener una vida plena.

Esta clasificación agrupa 24 fortalezas en 6 virtudes: sabiduría y conocimiento, coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia.

En este curso no estudiamos de forma específica las fortalezas personales por la extensión que requeriría, pero iremos haciendo referencia a ellas en los sucesivos temas. Os dejamos aquí solo el listado de las fortalezas de la clasificación VIA.



En la sección azul de este tema encontraréis cómo hacer vuestro test de las fortalezas. Os lo recomendamos!



SABIDURÍA Y
CONOCIMIENTO

Fortalezas cognitivas que incluyen rasgos positivos relacionados con la adquisición y uso del conocimiento y de la información al servicio de la buena vida.



CORAJE

Fortalezas emocionales que requieren el ejercicio de voluntad individual para la consecución de metas ante situaciones de dificultad y obstáculos, ya sean externos o internos.



JUSTICIA

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.



HUMANIDAD

Fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.



MODERACIÓN

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.



TRASCENDENCIA

Fortalezas que forjan conexiones con el universo que nos rodea y proveen de significado a nuestra vida.

Curiosidad e interés
Amor por el aprendizaje
Apertura de mente
Ingenio
Perspectiva

Valentía
Perseverancia
Honestidad
Vitalidad

Trabajo en equipo
Equidad
Liderazgo

Amor
Amabilidad
Inteligencia emocional

Misericordia
Humildad
Prudencia
Auto regulación

Apreciación de la belleza
Gratitud
Esperanza, optimismo
Sentido del humor
Espiritualidad, fe

4. Trabajos citados

Carr, A. (2007). *Psicología Positiva*. Paidós.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir. Una psicología de la felicidad*.

Deci, E. L. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

DeNeve, K. M. (1998). 'The Happy Personality: A Meta-analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124 , 197-229.

Diener, E. E. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 , 71-75.

Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 , 158-164.

Keyes, C. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist* .

Lyubomirsky, S. K. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131 , 803-855.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Urano.

Rojas Marcos, L. (2000). *Nuestra Felicidad*. Espasa Calpe.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist* .

Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, 359 , 1379-1381.

Vazquez, C., & (Coords.), H. G. (2009). *La ciencia del bienestar psicológico*. Madrid: Alianza Editorial.

Veenhoven, R. (2011). *States of Nations, World Database of Happiness*. Obtenido de <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

Wallis, C. (2005). The new science of happiness. *Mind&Body. Time, January 17* .