

Psicología positiva: una introducción

Gonzalo HERVÁS

Correspondencia

Gonzalo Hervás

Facultad de Psicología,
Universidad Complutense,
Campus de Somosaguas.
28223-Madrid (España).

E-mail: ghervas@psi.ucm.es

Recibido: 01/06/2009
Aceptado: 15/07/2009

RESUMEN

La psicología positiva surgió hace algo más de 10 años por la iniciativa de Martin Seligman junto con otros renombrados psicólogos norteamericanos. El motivo fundamental de su creación fue fomentar el interés de académicos e investigadores sobre un área muy desatendida hasta ese momento: el estudio de los aspectos psicológicos positivos del ser humano. A partir de entonces, y tras realizar un importante esfuerzo para reunir la investigación previa realizada, han sido muchos los investigadores que han comenzado a estudiar aspectos como la resiliencia, la satisfacción vital o la capacidad de agradecimiento. En este artículo se presenta una introducción sobre el desarrollo de este movimiento, sus antecedentes históricos y una descripción de los temas más importantes que se están trabajando en este campo.

PALABRAS CLAVE: Psicología positiva, Emociones positivas, Optimismo, Bienestar, Resiliencia.

Positive psychology: an introduction

ABSTRACT

Positive psychology emerged over 10 years ago thanks to Martin Seligman and other well-known North American psychologists. The main objective of its development was to increase academics' and researchers' interest in an area which had been neglected so far, namely, the analysis of the positive psychological aspects of human beings. Since then and after the great effort made to compile previous research, many researchers have analysed aspects such as resilience, life satisfaction or thanksgiving capacity. This article offers an introduction to the development of this area, its historical background and a description of the most important issues being analysed within it.

KEYWORDS: Positive psychology, Positive emotions, Optimism, Well-being, Resilience.

Introducción

Cuando Martin Seligman fue nombrado presidente de la Asociación Americana de Psicología en el año 1998 y propuso dar un giro en la investigación psicológica hacia los aspectos más saludables del ser humano, no habría podido imaginar que sólo diez años más tarde su propuesta se iba a convertir en un movimiento de gran éxito generalizado por todo el mundo de la Psicología e incluso de otras disciplinas colindantes.

El rápido crecimiento se debe, sin duda, a la gran necesidad que existía dentro del área de la Psicología para disponer de conocimientos afinados sobre estos temas, y también a las circunstancias históricas y sociológicas que demandaban un análisis más riguroso sobre el bienestar y su promoción y aplicación en diferentes campos.

En efecto, aunque ya a mediados del siglo pasado la Organización Mundial de la Salud definía la salud como “un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía” (WHO, 1948), lo cierto es que la aplicación real de esa ambiciosa definición ha sido, ni mucho menos, como habría sido deseable. Y en parte ha sido así porque esta declaración de intenciones no ha ido acompañada de un programa intenso del estudio de la salud completa, de esa salud en positivo que va más allá de la ausencia de enfermedad. Desde hace tiempo se sabe que las emociones negativas son relativamente independientes de las positivas, y lo que hace que unas se reduzcan no necesariamente hace que aumenten las otras; el mismo efecto se da cuando hablamos de la enfermedad y la salud (VÁZQUEZ, CASTILLA y HERVÁS, 2008; KEYES y WATERMAN, 2003).

Dentro del campo de la psicología, hasta hace muy poco, la situación ha sido similar. La mayor prioridad ha sido casi siempre la comprensión y el remedio –o al menos la reducción– del malestar producido por diversos problemas individuales y sociales: trastornos psicológicos, enfermedades físicas agudas o crónicas, violencia escolar, prejuicios, racismo, etc. En realidad, ésta era la tarea más urgente, y las demandas sociales eran muy altas para afrontar dichos problemas. Por tanto, hasta cierto punto, el intenso desarrollo en esta dirección es totalmente lógico y adecuado. Pero la falta de un mínimo equilibrio en la investigación y formación psicológica acerca del otro polo, del polo de la personalidad sana y de los procesos salutógenos (ANTONOVSKY, 1987), ha desnivelado peligrosamente la balanza. Y lo ha hecho hasta el punto de que la incapacidad de ciertos psicólogos para ver aspectos positivos más allá de lo disfuncional o patológico, en muchos casos hacía pensar que el que debería haber sido tratado de pesimismo crónico era el psicólogo más que el paciente (HERVÁS, 2009).

1. Antecedentes de la psicología positiva

Como apuntó Peterson (2006), la psicología positiva tiene un corto pasado pero una larga historia. En efecto, el interés de estudiar el bienestar y la vida satisfactoria se remontan a la época de la Grecia clásica e incluso antes. Aristóteles, por ejemplo, escribió en profundidad sobre la eudaimonia (i.e., felicidad o plenitud), y sobre cómo la vida virtuosa podía ser la vía para llegar a ella. Otros filósofos célebres posteriores, como Spinoza, escribieron también ensayos sobre diversos aspectos humanos y su relación con el bienestar (ver revisión en FIERRO, 2009).

Dentro de la historia de la propia psicología también hay grandes antecedentes de la psicología positiva. El más claro es el movimiento humanista, que con Abraham Maslow y Carl Rogers a la cabeza, recuperaron una visión positiva del ser humano frente a las visiones reduccionistas propuestas por las dos marcadamente pesimistas corrientes dominantes de la época: el conductismo y el psicoanálisis.

El movimiento humanista, aunque comenzó como un movimiento amplio, académico y aplicado –hay que recordar que Carl Rogers realizó excelentes investigaciones sobre la efectividad psicoterapéutica–, fue poco a poco convirtiéndose en un movimiento puramente clínico y que, por desgracia para sus máximos exponentes y para la psicología en general, se acabó mezclando con corrientes cercanas al esoterismo. Sin duda, si este movimiento hubiera seguido creciendo dentro de las universidades y centros de investigación –en vez de alejarse–, con toda seguridad no habría sido necesaria la aparición de la psicología positiva.

En todo caso, aun compartiendo muchos elementos, la psicología positiva constituye un nuevo proceso, con un nuevo estilo y con una nueva etiqueta, lo cual no significa que se pretenda devaluar a la psicología humanista, sino todo lo contrario.

El nombre empleado –“psicología positiva”– se propuso en un primer momento a pesar de que tenía algunas desventajas ampliamente conocidas (por ejemplo, la psicología positiva no se limita al estudio de lo “positivo” *per se*; no tiene nada que ver con el extendido movimiento de “pensamiento positivo” en Norteamérica; ni tampoco implica que lo que deja fuera sea psicología negativa, etc.). Aún con todo, parecía la mejor opción disponible. De hecho, durante los diferentes congresos anuales celebrados en Washington en esta década (i.e., Positive Psychology Summit), al final de cada uno de ellos, en un coloquio abierto en el que participaban los asistentes al congreso y las figuras más representativas del movimiento, habitualmente se discutían otras posibilidades, y lamentablemente

todas las nuevas propuestas resultaban ser equívocas o tenían aún más desventajas.

Por último, existen importantes antecedentes en el campo de la investigación psicológica. Conviene no olvidar a muchos autores que han realizado valiosísimas aportaciones antes de que la psicología positiva hubiera visto la luz. Autores como Robert Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner, Carol Ryff o Ed Diener –actual presidente de la International Positive Psychological Association–, entre otros muchos, realizaron notables contribuciones y dedicaron buena parte de su vida académica a profundizar en aspectos positivos del ser humano en un contexto de desinterés, e incluso, de prejuicio negativo hacia dichos temas.

En el ámbito español, también han existido precursores de estas materias que han estudiado temas relacionados con la psicología positiva antes de que ésta naciera propiamente. El libro *Optimismo Inteligente. Psicología de las emociones positivas*, escrito por María Dolores Avia y Carmelo Vázquez en 1998, es un buen ejemplo de ello, aunque habría otros muchos ejemplos que se podrían citar.

2. Psicología positiva: ¿qué incluye?

En la presentación de la psicología positiva, Martin Seligman sugirió que los temas esenciales del campo se podían agrupar en tres grandes bloques. El estudio de las emociones positivas, el estudio de los rasgos positivos, y el estudio de las organizaciones positivas. En los últimos años, muchos autores suelen añadir un elemento más: las relaciones positivas (PETERSON, 2006). Por tanto, estos cuatro bloques probablemente agruparán una buena parte de la investigación futura. Sin embargo, este esquema no es exhaustivo ya que podría dejar fuera –aunque podría estar incluido si se entiende el contenido de los bloques de forma amplia– un área esencial: la vertiente aplicada de la psicología positiva, esto es, el desarrollo de estrategias específicas, programas, herramientas y su aplicación, tanto en programas de prevención, como de promoción de la salud y de intervención en problemas diversos.

Por desgracia, algunos autores identifican erróneamente a la psicología positiva con el estudio únicamente del bienestar y la felicidad. Aunque en ocasiones se tome como un elemento central del área, sobre todo cuando se trata de exponer resultados útiles para la población general, es totalmente desenfocado reducir la psicología positiva a dicho vértice. Otra parte fundamental de la psicología positiva es el estudio de otros aspectos más positivos del ser humano, como la resiliencia, que pueden conllevar incluso experiencias de intenso sufrimiento, o el estudio

de fortalezas humanas o cualidades positivas, como la valentía, la sabiduría o el altruismo.

Otras veces, se ha confundido la verdadera naturaleza del movimiento al plantear que niega o desestima los aspectos negativos del ser humano, o que abandona o minimiza la presencia del sufrimiento. Lo cierto es que lejos de esa acusación, el sufrimiento humano, está dentro de la agenda de la psicología positiva y nunca dejó de estarlo. Algunos ejemplos lo constituyen áreas como el afrontamiento adaptativo al trauma, la resiliencia y el crecimiento postraumático (VÁZQUEZ, CASTILLA y HERVÁS, 2008), el papel protector de determinados rasgos positivos en la aparición de trastornos físicos y psicológicos (PETERSON, 2006; TAYLOR *et al.*, 2000), programas de intervención positivos para personas en riesgo de exclusión (MARUJO y NETO, 2009) o la intervención y prevención de recaídas con programas o módulos positivos como complemento a programas estándar de intervención clínica (FAVA y RUINI, 2003; VÁZQUEZ, HERVÁS y HO, 2006).

2.1. El estudio de las emociones positivas

Una de las áreas básicas de la psicología positiva es el estudio de las emociones positivas, sus precursores y consecuencias, su funcionamiento específico y su relación con otras áreas psicológicas.

Esta área ha estado muy desatendida en el pasado. Mientras que se han estudiado durante años emociones como el miedo o la ira, apenas tenemos información sobre el funcionamiento de emociones positivas como el agradecimiento o el amor. De hecho, tenemos bastantes dificultades incluso para poner nombre a algunas experiencias positivas. Un ejemplo de ello, y que también ejemplifica el trabajo reciente de la psicología positiva, lo puso de manifiesto el investigador americano Haidt (2000), quien ante la inexistencia de una etiqueta específica, denominó “elevación” a la emoción resultante de ser testigo de un acto admirable que refleje una cualidad humana positiva en un grado extremo. Haidt sitúa esta emoción en el extremo opuesto a la emoción de asco, y la investigación reciente ha mostrado que simplemente evocar dicha emoción aumenta la motivación a la afiliación y al comportamiento prosocial (HAIDT, 2000). Por tanto, el primer paso en muchos casos será etiquetar y definir adecuadamente la emoción positiva a estudiar para, a continuación, indagar su funcionamiento y sus consecuencias, ya sean éstas positivas o negativas, o ambas.

Es importante destacar que las emociones positivas son etiquetadas como positivas porque generan una sensación placentera –frente a las negativas que

generan malestar–, no porque sean necesariamente positivas desde un punto de vista adaptativo. En todo caso, lo cierto es que hasta el momento lo que se observa es que las emociones positivas presentan una gran cantidad de efectos positivos en diversas áreas del funcionamiento psicológico. Entre otros efectos, la investigación ha mostrado que el afecto positivo mejora la capacidad para resolver problemas, aumenta la creatividad, mejora la capacidad para resistir el dolor, aumenta el altruismo, etc. (ver Avia y Vázquez, 1998). Las emociones negativas son tremendamente útiles para la supervivencia y para prevenir otras muchas dinámicas negativas al margen del peligro vital directo, como el rechazo interpersonal, el aislamiento o la pasividad. En este sentido, son también positivas, adaptativas y necesarias. Pero, en general, se puede decir que carecen de ese efecto de potenciación de habilidades diversas que parecen presentar las emociones positivas.

Precisamente, la teoría de la ampliación y construcción plantea que las emociones positivas podrían tener como función principal el desarrollo de habilidades y comportamientos nuevos (FREDRICKSON, 1998). Según esta teoría, la función de las emociones positivas es completamente diferente a la de las emociones negativas. Mientras que éstas se centran en el afrontamiento de situaciones específicas negativas dirigiendo la acción de una forma muy específica, las emociones positivas favorecen la flexibilidad, la ampliación de pensamientos y acciones y la construcción de nuevos recursos para el futuro. Por tanto, las emociones positivas serían también importantes para la supervivencia pero buscando generar recursos a medio y largo plazo.

2.2. El estudio de las fortalezas humanas

Algunas características de personalidad como la extraversión o la introversión, no tienen una connotación valorativa o moral en cuanto a que sea más deseable un polo que el otro. Sin embargo, hay rasgos que sí se consideran generalmente valiosos, como la capacidad para trabajar en equipo o la sabiduría. Estos últimos se suelen considerar fortalezas del carácter (PETERSON y SELIGMAN, 2004).

Conocer y comprender el origen de las fortalezas del carácter es algo esencial, y una tarea pendiente de la psicología, porque permite poner nombre y comenzar a disponer de teorías sobre aspectos del ser humano que de otra forma se obviarían o, en el peor de los casos, se interpretarían en base a rasgos o procesos negativos (AVIA y VÁZQUEZ, 1998). Un caso muy claro es el del altruismo, un proceso que durante mucho tiempo la gran mayoría de las teorías interpretaban como un proceso básicamente auto-serviente (ver FEHR y FISCHBACHER, 2003).

2.2.1. El proyecto VIA de clasificación de fortalezas

En los últimos diez años, se ha desarrollado un intenso trabajo de clasificación y elaboración de un sistema de evaluación de fortalezas que, aunque como todas las propuestas científicas, está sometido a continua revisión, ha tenido la pretensión de ser lo más exhaustivo y universal posible. Este trabajo realizado fundamentalmente por Chris Peterson y Martin Seligman, pero que ha contado con la colaboración de otros muchos investigadores, ha dado lugar a una clasificación de 24 fortalezas y a varios instrumentos de evaluación, actualmente todavía en proceso de validación (aunque están disponibles en la página www.psicologiapositiva.org). Estas fortalezas son el resultado de la búsqueda de los aspectos más valiosos y deseables del ser humano, y han sido rastreadas en las culturas y religiones más importantes a través de diferentes estrategias. Aunque para que una fortaleza fuera finalmente incluida, además de tener presencia en todas las culturas, tenía que cumplir una amplia serie de condiciones entre las que se encontraban la distintividad, la apariencia de rasgo, la existencia de ejemplos paradigmáticos, la ausencia de un opuesto deseable, etc. En la tabla 1 aparece una lista de las 24 fortalezas, agrupadas en seis bloques, con una breve definición de cada una.

TABLA 1. Clasificación de Fortalezas VIA (tomado de PETERSON y PARK, 2009).

1. Sabiduría y conocimiento.
<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad: pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas. • Curiosidad: tener interés sobre todas las experiencias que están teniendo lugar. • Apertura de mente: pensar en las cosas con profundidad y desde todos los ángulos. • Amor al aprendizaje: buscar el desarrollo de nuevas destrezas, temas y cuerpos de conocimiento. • Perspectiva: ser capaz de proporcionar sabios consejos para otros.
2. Coraje.
<ul style="list-style-type: none"> • Autenticidad: decir la verdad y presentarse a uno mismo de una forma genuina. • Valor: no amedrentarse ante la amenaza, el desafío, la dificultad o el dolor. • Persistencia: finalizar lo que uno empieza. • Vitalidad: acercarse a la vida con excitación y energía.
3. Humanidad.
<ul style="list-style-type: none"> • Bondad: hacer favores y ayudar a los demás. • Amor: valorar las relaciones cercanas con los demás. • Inteligencia social: ser consciente de los motivos y sentimientos de uno mismo y de los demás.
4. Justicia.
<ul style="list-style-type: none"> • Justicia: tratar a todo el mundo de la misma forma de acuerdo a las nociones de justicia y equidad. • Liderazgo: organizar actividades de grupo y conseguir que se lleven a cabo. • Trabajo en equipo: trabajar bien como miembro de un grupo o equipo.

5. Contención.
<ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de perdonar: perdonar a aquellos que nos han hecho daño. • Modestia: dejar que los logros propios hablen por sí mismos. • Prudencia: ser cuidadoso acerca de las propias decisiones; no hacer o decir cosas de las que luego uno se podría arrepentir. • Autorregulación: regular lo que uno siente y hace.
6. Trascendencia.
<ul style="list-style-type: none"> • Apreciación de la belleza y la excelencia: percibir y apreciar la belleza, la excelencia, o la destreza en todos los ámbitos de la vida. • Gratitud: ser consciente y agradecido de las buenas cosas que suceden. • Esperanza: esperar lo mejor y trabajar para lograrlo. • Humor: gusto por la risa y la broma; generar sonrisas en los demás. • Religiosidad: tener creencias coherentes sobre un propósito más alto y un sentido en la vida.

Quizá uno de los aspectos más destacables de esta propuesta es la filosofía de aplicación que subyace detrás. A diferencia de las tradiciones de corte más religioso, las aplicaciones desarrolladas centradas en las fortalezas no se plantean que una persona deba cultivar todas o la mayoría de ellas; ni siquiera sugieren que las personas deban mejorar, en las que tengan una puntuación muy baja. La aplicación propuesta habitualmente consiste en poner en práctica y aplicar, en la vida cotidiana, aquellas fortalezas que uno de forma natural ha desarrollado, o lo que es lo mismo, sus fortalezas principales. Es decir que se trata de destacar los recursos de las personas y aprovecharlos, más que detectar deficiencias para intentar reducirlos. Este cambio de foco elimina la frustración habitual al enfrentarse a una lista de cualidades “obligatorias” y casi imposibles de cumplir, y aporta una visión más positiva de la persona y de su futuro. Favorecer que la persona tome conciencia y aplique sus fortalezas, más que destacar y trabajar en sus debilidades, implica confiar en que muchas de esas debilidades se reducirán como consecuencia de centrar el crecimiento de la persona sobre sus cualidades naturales. Esta perspectiva, extremadamente importante y novedosa, aplicada de forma flexible –en ocasiones hay carencias que es importante abordar directamente–, puede ser de utilidad en numerosos campos como la educación, la psicoterapia o la gestión de recursos humanos. Aunque aún falta investigación para poder comprender en profundidad estos mecanismos, estas iniciativas están abriendo unas perspectivas de enorme interés aplicado.

En todo caso, este modelo de 24 fortalezas es una aproximación de amplio alcance y con pretensión de universalidad. Eso significa que, para cada campo en concreto, en el futuro se tenderá a generar aproximaciones específicas con listados de fortalezas e instrumentos específicos y adecuados a las necesidades de cada campo.

2.2.2. La resiliencia y el crecimiento ante la adversidad

Dentro del estudio de las fortalezas humanas, uno de los campos más fructíferos es el que estudia las respuestas de resiliencia (BONANNO, 2005). La resiliencia es un concepto importado de la física y la ingeniería –en concreto, de la resistencia de materiales– que se refiere a la capacidad de un material para ser flexible ante una fuerza externa, pero volver a su posición original cuando dicha fuerza desaparece. En términos psicológicos, implica dos elementos diferentes pero relacionados: una capacidad y un resultado. En primer lugar, se refiere a la capacidad para afrontar situaciones adversas o potencialmente traumáticas y afrontarlas como retos o desafíos más que como amenazas (muchas veces, esta capacidad facilita el afrontamiento eficaz de dichas situaciones y reduce considerablemente el impacto psicológico del mismo). En segundo lugar, se habla también de resiliencia al hecho observable de que una persona o un grupo de personas, habiendo sufrido un evento adverso o potencialmente traumático, no hayan generado reacciones psicopatológicas o problemas de adaptación relevantes. En este segundo caso, no se dice nada con respecto a las capacidades de la persona o a su forma de afrontar el acontecimiento, sino que sencillamente se constata que, al no desarrollar síntomas, ha mostrado una respuesta de resiliencia.

Quizá lo más sorprendente de la investigación en esta área es que los porcentajes de personas que, tras un evento potencialmente traumático, reaccionan de una forma resiliente son mucho más altos de lo que se suele pensar (35-55% según los datos de Bonanno, 2005). Por tanto, desde hace varios años se están comenzando a investigar los factores que predicen estas reacciones de resiliencia, con el objetivo de generar estrategias que, empleadas en los momentos posteriores al hecho traumático, puedan favorecer su correcta asimilación.

En paralelo, y relacionado con el análisis de las reacciones ante la adversidad, se está estudiando un fenómeno denominado crecimiento postraumático. El concepto de crecimiento postraumático hace referencia al “*cambio positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático*” (CALHOUN y TEDESCHI, 1999, 11). Los beneficios o aprendizajes más habituales tienen que ver con la mejora de las relaciones interpersonales –más comunicación, más intimidad–, con la mejora en la percepción de uno mismo –más fortaleza, con más capacidades– y con la mejora de la propia vida –más capacidad para disfrutar el momento, reajustes en la escala de valores–. Al igual que en el caso de la resiliencia, este tipo de fenómeno es mucho más frecuente de lo que se pensaba y se ha estudiado en muchos contextos y situaciones adversas diferentes (LINLEY y JOSEPH, 2004).

Es importante destacar que el hecho de que aparezcan este tipo de reacciones no significa que estas personas no sufran o sufran menos. Lo más habitual es que el crecimiento postraumático coexista con emociones negativas y con diversos síntomas psicológicos, en ocasiones graves. De hecho, muchas veces la intensidad del crecimiento aparece asociada a la intensidad de la sintomatología psicológica. Este hecho, aparentemente contradictorio, no lo es tanto cuando tenemos en cuenta que para que se produzca una reorganización en la persona afectada tiene que existir un impacto importante del acontecimiento. Por lo tanto, muchas veces aquellas personas que han vivido situaciones más graves o situaciones que les han descolocado de forma muy significativa, tienen más probabilidades de tener más síntomas, pero también de crecer más en el proceso de superación y, por tanto, de encontrar mayores beneficios en su experiencia (TEDESCHI y CALHOUN, 2004).

2.3. El estudio del bienestar

Un área importante, de gran impacto social, es el estudio de las bases del bienestar psicológico, o de otra forma, los orígenes de lo que habitualmente solemos llamar felicidad. Este tema es relevante en primer lugar porque es relevante para las personas. La felicidad es una de las principales metas vitales de la mayoría de las personas y, sólo por ello, es un objetivo de estudio de gran interés. En segundo lugar, el estudio del bienestar es relevante debido a las consecuencias que conlleva el bienestar psicológico; no es sólo una cuestión de placer o serenidad para el individuo sino que tiene importantes implicaciones para la salud mental y física de la persona, y también para su contexto social y comunitario. En este sentido, la investigación ha mostrado que el bienestar de las personas tiene unos beneficios a medio plazo en forma de estabilidad y satisfacción familiar, de satisfacción en las relaciones interpersonales, de rendimiento a nivel laboral y de buena salud y mayor longevidad (LYUBOMIRSKY, KING y DIENER, 2005). Por tanto, no es una cuestión puramente subjetiva, sino que el bienestar de las personas aporta, y mucho, al buen funcionamiento social y comunitario.

2.3.1. ¿Qué es el bienestar?

Entre los antecedentes del estudio de las bases del bienestar se encuentra el trabajo de Maria Jahoda (1958) sobre el concepto de salud mental. Jahoda presentó un modelo en el que se incluyeron las características que definirían un estado de salud mental positiva.

Este modelo, entre otros, sirvió de inspiración para un modelo más reciente y de gran expansión desarrollado por Carol Ryff (1989). Una de las peculiaridades

de este modelo es que plantea el bienestar como el reflejo de un funcionamiento psicológico óptimo. En consecuencia, sugiere que el elemento hedónico –el balance entre las emociones positivas y negativas– puede ser independiente del bienestar. Es decir, una persona podría sentirse plena de bienestar psicológico y experimentar frecuentes emociones negativas y pocas emociones positivas debido a las circunstancias (por ejemplo, trabajo con grandes retos y dificultades). Como se detalla en la tabla 2, el modelo de Ryff plantea seis dimensiones básicas que delimitarían el bienestar, definiendo además los dos extremos, por una parte, el funcionamiento óptimo, y por otra, el funcionamiento deficitario. Las dimensiones son: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida, y Crecimiento personal. Uno de los factores que han determinado el éxito de esta propuesta es que la autora creó un cuestionario para evaluar las seis áreas de bienestar (ver DÍAZ *et al.*, 2006).

Hay que destacar que este modelo es de gran utilidad si se usa no sólo como indicador del desarrollo individual, sino como un marco para evaluar la calidad de personas, relaciones o contextos. Por ejemplo, una pareja o un matrimonio serán más satisfactorios si sus miembros son capaces de permitir y promover mutuamente la satisfacción en las seis áreas de bienestar psicológico. Asimismo, una organización empresarial o un colegio generarán más bienestar si aportan los nutrientes necesarios para generar satisfacción en cada una de las áreas de bienestar propuestas por Ryff.

TABLA 2. Dimensiones propuestas en el modelo de bienestar de Carol Ryff.

DIMENSIÓN	NIVEL ÓPTIMO	NIVEL DEFICITARIO
<i>Control ambiental</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de control y competencia. • Control de actividades. • Saca provecho de oportunidades. • Capaz de crearse o elegir contextos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de indefensión. • Locus externo generalizado. • Sensación de descontrol.
<i>Crecimiento personal</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de desarrollo continuo. • Se ve a sí mismo en progreso. • Abierto a nuevas experiencias. • Capaz de apreciar mejoras personales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de no aprendizaje. • Sensación de no mejora. • No transferir logros pasados al presente.
<i>Propósito en la vida</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos en la vida. • Sensación de llevar un rumbo. • Sensación de que el pasado y el presente tienen sentido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sensación de estar sin rumbo. • Dificultades psicosociales. • Funcionamiento premórbido bajo.

<i>Autonomía</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Capaz de resistir presiones sociales. • Es independiente y tiene determinación. • Regula su conducta desde dentro. • Se autoevalúa con sus propios criterios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel de asertividad. • No mostrar preferencias. • Actitud sumisa y complaciente. • Indecisión.
<i>Autoaceptación</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud positiva hacia uno mismo. • Acepta aspectos positivos y negativos. • Valora positivamente su pasado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionismo. • Más uso de criterios externos.
<i>Relaciones positivas con otros</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones estrechas y cálidas con otros. • Le preocupa el bienestar de los demás. • Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Déficit en afecto, intimidad, empatía.

Por su parte, Corey Keyes ha propuesto recientemente un modelo de dimensiones del bienestar que incluye como principal novedad lo que denomina “bienestar social” (KEYES y LOPEZ, 2002). En su modelo distingue tres diferentes ámbitos para operativizar la salud mental positiva: a) Bienestar subjetivo (alto afecto positivo y bajo afecto negativo, así como una elevada satisfacción vital), b) Bienestar psicológico (que incorpora las seis dimensiones propuestas en el modelo de Carol Ryff) y c) Bienestar social.

El bienestar social, según Keyes, se basa en la satisfacción del individuo con su entorno cultural y social. Evalúa componentes que van más allá de la satisfacción de una persona consigo misma, su futuro o sus recursos inmediatos, para centrarse en la calidad percibida de la sociedad que le rodea. O, de otra forma, el nivel de bienestar social expresaría en qué medida el contexto social y cultural en que uno vive es percibido como un entorno positivo y satisfactorio. Estos criterios, por lo tanto, toman en consideración a los individuos dentro del tejido social en el que se desenvuelven y evalúan la percepción subjetiva del individuo sobre ellos.

Según la autora, habría cinco diferentes dimensiones en el ámbito del bienestar social:

1. *Coherencia social*. Percibir que el mundo social tiene lógica y es coherente y predecible.
2. *Integración social*. Sentirse parte de la sociedad y sentirse apoyado y con elementos a compartir.

3. *Contribución social*. Percepción de que uno contribuye con algo valioso para la sociedad en general.
4. *Actualización social*. Tener la sensación de que la sociedad es un marco que crece y se desarrolla permitiendo además el crecimiento y la actualización personal.
5. *Aceptación social*. Tener actitudes positivas hacia la gente. Sentir que el mundo no es un lugar hostil y cruel.

Esta propuesta es interesante porque permite ampliar el foco del bienestar más allá del individuo y su entorno inmediato. Sabemos que determinados aspectos macrosociales como el nivel de corrupción de un país o la libertad pueden tener influencia sobre el bienestar a nivel nacional (VÁZQUEZ, 2009); en consecuencia, para no sesgar la realidad, conviene mantener una perspectiva global de la persona en la que se tenga en cuenta de forma simultánea tanto procesos internos como sociales y comunitarios.

2.3.2. *Predictores del bienestar*

Además de conocer los componentes básicos del bienestar, hay muchos otros elementos asociados al bienestar que pueden darnos información importante sobre qué condiciones, actividades, actitudes y rasgos favorecen la aparición de bienestar duradero en una persona.

En primer lugar, se han estudiado los elementos demográficos básicos (DIENER, SUH, LUCAS y SMITH, 1999) y se ha observado que la edad apenas tiene influencia, ni tampoco el sexo. El nivel económico parece tener una relación muy baja con el bienestar, a excepción de los casos en los que las necesidades básicas no están cubiertas. Mientras que el estado civil sí parece mostrar un patrón diferencial. Los casados o con pareja presentan mayores niveles de felicidad que los solteros, separados o viudos (DIENER *et al.*, 1999). Aunque la conclusión parece evidente –que tener pareja ayuda a ser más feliz–, no es la única posible. Por ejemplo, es posible también que las personas más felices –que son en general más sociables– tengan una mayor propensión o facilidad para encontrar pareja y establecerse, y que además, por la misma razón, tengan más habilidades para evitar una separación o un divorcio. Es decir, podría ser que los casados sean más felices porque ya lo eran antes y porque gracias a ello se casaron y se llevan mejor con sus parejas. En realidad, los datos recientes apuntan a que ambas interpretaciones pueden ser ciertas simultáneamente y, en efecto, hay datos que sugieren que el

bienestar realmente aumenta con el matrimonio, desciende con la separación y divorcio, y vuelve a aumentar si la persona se vuelve a casar (Easterlin, 2003).

En segundo lugar, se han estudiado qué rasgos de personalidad aparecen asociados al bienestar. Los más importantes son la extraversión –tendencia a la sociabilidad y a experimentar emociones positivas frecuentes– y la estabilidad emocional –tendencia a reaccionar ante el estrés y las dificultades de forma suave–.

Si conocemos los rasgos de personalidad que están asociados al bienestar podremos predecir parcialmente el bienestar de una persona, pero además, y más importante, si comprendemos el por qué dichas personas son más felices, podremos desarrollar aplicaciones concretas para poder mejorar el bienestar de las personas en general. Por ejemplo, continuando los trabajos que sugerían una importante asociación entre el rasgo extraversión y la satisfacción vital, Hervás y Vázquez (2006) propusieron un estudio para analizar los mecanismos concretos de esta asociación. La pregunta planteada fue: ¿qué hacen exactamente los extravertidos para ser más felices? ¿Es un efecto puramente temperamental e inmodificable? El interés era el siguiente: si sabemos qué hacen, podremos recomendar a otras personas que hagan lo mismo, y para ello usaron un concepto nuevo hasta ese momento, la tendencia a disfrutar de pequeñas experiencias cotidianas, y lo evaluaron tanto en personas extravertidas como introvertidas. Los resultados mostraron que esta capacidad para disfrutar de las cosas pequeñas parece ser el medio fundamental por el cual los extravertidos logran ser más felices que los intravertidos (HERVÁS y VÁZQUEZ, 2006).

Resultados como estos, y estudios futuros similares, permitirán que cualquier persona, y especialmente los introvertidos, puedan aprender estrategias sencillas –como prestar atención a experiencias positivas accesibles en su vida cotidiana– para que su temperamento básico no les reste posibilidades de ser más felices.

Otros rasgos y actitudes estudiados que han aparecido asociados al bienestar han sido el optimismo, la capacidad de agradecimiento, la capacidad para afrontar las dificultades y la capacidad para afrontar las múltiples elecciones, por citar algunos (HERVÁS, 2009; LYUBOMIRSKY, 2001).

3. La psicología positiva como ciencia

Habitualmente, la psicología positiva se suele concebir fundamentalmente de dos maneras: como un movimiento académico y como un área de investigación. Movimiento en cuanto a que es fruto de una movilización emprendida por

reconocidos investigadores norteamericanos –Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, entre otros– que pretendía justamente eso, que se recuperaran ciertos temas de investigación por parte de investigadores de todo el mundo y se pusieran en un primer plano. De forma complementaria, se suele entender la psicología positiva como un conjunto de temas de estudio y de conclusiones de investigación que tienen como vínculo común el estar centrados en aspectos positivos del ser humano.

Hay que aclarar que aunque algunas personas han calificado equivocadamente que la aparición de la psicología positiva supone un cambio de paradigma, en realidad no conlleva ningún cambio de ese calado. La psicología positiva parte del mismo marco, planteamientos y metodología usados por la Psicología de las últimas décadas. El hecho de que sea un movimiento académico no es un asunto trivial ya que, como veremos, eso lo diferencia de otros movimientos previos, y lo diferencia también de los libros de autoayuda y de otros métodos menos rigurosos. El hecho de que sea científico no hace que sus conclusiones sean más aburridas o menos aplicables a la vida real, sino que sencillamente se tienen únicamente en cuenta aquellos enunciados y conclusiones que han sido estudiados –y a ser posible, replicados– en grupos de personas amplios y que dichas conclusiones son las más probables en función de los resultados encontrados. Esto excluye las afirmaciones sin apoyo empírico o las conclusiones basadas en la experiencia personal de un autor, y permite que las conclusiones sean más precisas, que éstas no estén sometidas a sesgos personales y que se produzca un avance continuo en el desarrollo de la disciplina.

4. *Psicología positiva: dudas y polémicas*

La psicología positiva arrancó su andadura, por tanto, hace algo más de una década, y se ha ganado en estos años el interés y el apoyo de la comunidad científica psicológica en general, e incluso ha generado gran interés en muchos investigadores de áreas colindantes. Sin embargo, en los primeros años se produjeron ciertas polémicas y confusiones, en parte por malentendidos, y en parte como consecuencia de su rápido crecimiento.

Lo cierto es que la mayoría de estas críticas no eran tanto un juicio negativo al proyecto en sí, sino un juicio negativo sobre lo que podría llegar a ser la psicología positiva en un futuro en el caso de caer en la autocomplacencia, la simplificación o el dogmatismo. La crítica más habitual de este tipo era la anticipación de que la psicología positiva generará un dogmatismo que en el futuro hará que los investigadores sólo tengan en cuenta los resultados acordes con una perspectiva

previa de idealización de lo positivo (LAZARUS, 2003). Como es lógico, los proponentes de la psicología positiva han negado que esto vaya a producirse mientras se mantenga el clima actual de rigurosidad y debate.

Uno de los aspectos que la psicología positiva debe tener en cuenta, como algunos autores han apuntado, es que, aunque en general las emociones y los rasgos positivos son adaptativos y tienen muchos efectos beneficiosos, puede que no sea así en todas las situaciones o para todas las personas. Este es el caso por ejemplo de la autoestima excesivamente positiva, que tiene en general consecuencias negativas a nivel interpersonal (BAUMEISTER, SMART y BODEN, 1996). Un ejemplo realmente sorprendente es precisamente el caso de los altamente felices. Una reciente investigación plantea que un grado muy alto de felicidad puede tener consecuencias no deseables al menos en algunos campos como el nivel de estudios, los ingresos logrados o la participación política (OISHI, DIENER y LUCAS, 2007). Por tanto, parece que lo más positivo no siempre es lo más adecuado o lo más deseable y, en efecto, la inercia optimista que inevitable y saludablemente impregna este campo puede reducir el interés por comprobar o destacar aquellas situaciones o rasgos que aun siendo altamente positivos pueden dar lugar a resultados desadaptativos.

Conclusiones

La psicología positiva es un movimiento fundado por Martin Seligman con la colaboración de otros importantes académicos norteamericanos que pretende devolver al centro de la investigación el estudio del bienestar humano y de las fortalezas humanas. El esfuerzo que se ha realizado en estos últimos años para recopilar la investigación previa y darle un sentido ha tenido sus frutos, y en estos momentos todos los esfuerzos están centrados en desarrollar nuevas líneas de investigación con temas relacionados con las emociones positivas, las relaciones positivas, los rasgos positivos, las organizaciones positivas y las intervenciones positivas.

En este artículo se ha revisado la historia del movimiento, se han aclarado ciertos aspectos que en ciertos momentos han generado confusión, y se han descrito extensivamente sus objetivos y las áreas de investigación más importantes. Además, se han mostrado algunos modelos clave, así como los resultados de investigación más relevantes.

La psicología positiva ha generado un gran interés porque cubre una laguna en la formación de muchos profesionales y porque es reflejo de una necesidad social

de gran calado. Pero no conviene olvidar que es aún un campo de investigación tremendamente joven que tiene que avanzar mucho para llegar a comprender en profundidad los fenómenos que pretende explicar.

Referencias

- ANTONOVSKY, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. San Francisco: Jossey Bass.
- AVIA, M. D. y VÁZQUEZ, C. (1998). *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Madrid: Ed. Alianza.
- BAUMEISTER, R. F., SMART, L. y BODEN, J. M. (1996). "Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem". *Psychological Review*, 103, 5-33.
- BONANNO, G. A. (2005). "Resilience in the face of potential trauma". *Current Directions in Psychological Science*, 14, 135-138.
- CALHOUN, L. G. y TEDESCHI, R. G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth. A clinician's guide*. Londres: Lawrence Erlbaum Associates.
- DÍAZ, D., RODRÍGUEZ-CARVAJAL, R., BLANCO, A, MORENO-JIMÉNEZ, B., GALLARDO, I. y VAN DIERENDONCK, D. (2006). "Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff". *Psicothema*, 18, 572-577.
- DIENER, E., SUH, E. M., LUCAS, R. E. y SMITH, H. L. (1999). "Subjective well-being: Three decades of progress". *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- EASTERLIN, R. A. (2003). "Explaining happiness". *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100, 11176-11183.
- FAVA, G. A. y RUINI, C. (2003). "Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- FEHR, E. y FISCHBACHER, U. (2003). "The nature of human altruism". *Nature*, 425, 785-791.
- FIERRO, A. (2009). "La filosofía del buen vivir". En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Ed. Alianza.
- FREDRICKSON, B. L. (1998). "What good are positive emotions?" *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- HAIDT, J. (2000). *The positive emotion of elevation*. *Prevention and Treatment*, 3.

- HERVÁS, G. (2009). "El bienestar de las personas". En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Ed. Alianza.
- HERVÁS, G. y VÁZQUEZ, C. (2006, Julio). "Enjoying every little thing: Orientation to daily gratifications as a mediator between extraversion and well-being". Comunicación presentada en la *III European Conference on Positive Psychology*. Braga, Portugal.
- JAHODA, M. (1958). *Current Concepts of Positive. Mental Health*. New York: Basic Books.
- KEYES, C. L. M. y LOPEZ, S. J. (2002). "Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions". En C. R. Snyder y S. J. Lopez (dirs.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). Londres: Oxford University Press.
- KEYES, C. L. M., y WATERMAN, M. B. (2003). "Dimensions of well-being and mental health in adulthood". In M. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, and K. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development throughout the life course* (pp. 477-497). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- LAZARUS, R.S. (2003). "Does the positive psychology movement have legs?" *Psychological Inquiry*, 14, 93-109.
- LINLEY, P. A. y JOSEPH, S. (2004). "Positive Change Following Trauma and Adversity: A review". *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21.
- LYUBOMIRSKY, S. (2001). "Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well being". *American Psychologist*, 56, 239-249.
- LYUBOMIRSKY, S., KING, L.A. y DIENER, E. (2005). "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?" *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- MARUJO, H. y NETO, L. M. (2009). "Programa VIP: Hacia una psicología positiva aplicada". En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclee de Brower.
- OISHI, S., DIENER, E. y LUCAS, R. E. (2007). "The optimal level of well-being: Can we be too happy?" *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360.
- PETERSON, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- PETERSON, C. y SELIGMAN, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- RYFF, C. D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

- SELIGMAN, M.E.P. y CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). "Positive psychology: An introduction". *American Psychologist*, 55, 5-14.
- TAYLOR, S. E., KEMENY, M. E., REED, G. M., BOWER, J. E. y GRUENWALD, T. L. (2000). "Psychological resources, positive illusions, and health". *American Psychologist*, 55, 99-109.
- TEDESCHI, R.G. y CALHOUN, L. G. (2004). "Post-traumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence". *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- VÁZQUEZ, C. (2009). "El bienestar de las naciones". En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Ed. Alianza.
- VÁZQUEZ, C., CASTILLA, C. y HERVÁS, G. (2008). "Reacciones frente al trauma: vulnerabilidad, resistencia y crecimiento". En E. Fernández-Abascal (Ed.), *Las emociones positivas* (pp. 375-392). Madrid: Pirámide.
- VÁZQUEZ, C., HERVÁS, G. y HO, S. M. Y. (2006). "Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones". *Psicología Conductual*, 14, 401-432.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (1948). "Preamble to the Constitution of the World Health Organization". En *Official records of the World Health Organization*, nº 2, p. 100. Ginebra: World Health Organization.