

LA PSICOLOGÍA POSITIVA; UNA JOVEN DISCIPLINA CIENTÍFICA QUE TIENE COMO OBJETO DE ESTUDIO UN VIEJO TEMA, LA FELICIDAD.

Durante un gran periodo de tiempo la mayoría de los psicólogos se han centrado en el estudio de lo patológico, aquello que hace que las personas sufran “más de la cuenta”, es decir aquello que hace a las personas infelices. De modo que muchas personas identifican o asocian a la psicología con el estudio de la psicopatología (y psicoterapia).

Desde 1998 a través de la iniciativa de Martin E. P. Seligman (cuando éste era presidente de la Asociación Americana de Psicología) puede considerarse que ha surgido una nueva subdisciplina que es conocida con el término de psicología positiva.

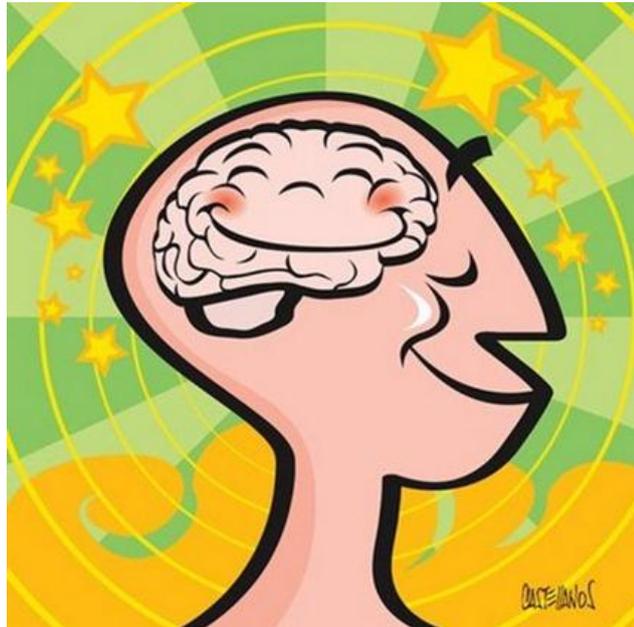


El término de psicología positiva no es nuevo, se encuentra por ejemplo en textos de principios de siglo aludiendo a aquella psicología que sigue la epistemología del positivismo. Concepto que no se refiere a la acepción actual, aunque coincide precisamente, en la característica de científico que se le atribuye a la psicología positiva.

Una definición de psicología positiva es la ofrecida por Sheldon y King (2001); *“el estudio científico de las fuerzas y virtudes humanas naturales, una disciplina que se pregunta cuál es la naturaleza de la eficacia del funcionamiento del ser humano, centrando la atención en los potenciales, motivos y capacidades de éste”*. Por su parte Carr (2007) se refiere a *“esta nueva rama se ocupa principalmente del estudio científico de las fuerzas y de la felicidad del ser humano”*. Nótese que se señala en las definiciones que se trata de un tipo de estudio científico, si no fuera así, entonces no estaríamos ante una disciplina nueva ya que el estudio sobre las fortalezas humanas y la felicidad es objeto de interés y se ha estudiado desde los orígenes de la filosofía.

Tampoco es nuevo dentro del ámbito de la psicología ya que la felicidad y especialmente, el funcionamiento óptimo del ser humano ya ha sido objeto de estudio de célebres psicólogos entre ellos A. Maslow (1968) con su concepto de autorrealización, C. Rogers (1961) con su concepto de realización plena y G. W. Allport (1961) en su estudio sobre la madurez psicológica.

La novedad que presenta la psicología positiva es precisamente la que se refiere al estudio científico. Por ello, define y hace uso de conceptos nuevos que aluden al viejo, amplio y sobretodo poco concreto tema de la felicidad. Debido a que el concepto de felicidad tiene distintas acepciones. De modo que los teóricos dentro del ámbito de la psicología positiva generan neologismos como bienestar psicológico y bienestar subjetivo para aludir con mayor claridad a concepciones antiguas sobre felicidad, y lo hacen también de modo operativo, es decir de modo que pueda ser medido.



Así pues, hacer uso de conceptos operativos es parte del objeto de estudio de la psicología positiva. Por ello se generan instrumentos de medida haciendo uso de la tecnología matemática (psicometría) y diseños experimentales que permitan medir de forma válida y fiable conceptos como bienestar subjetivo, bienestar personal, optimismo, inteligencia emocional, etc.

Los instrumentos generados sirven también para verificar o refutar hipótesis sobre los constructos teóricos. Tanto a nivel de los elementos que componen un constructo (p.e. a través de estudios de validez de constructo) como respecto a las relaciones que un constructo tiene con otras variables según la teoría de referencia.

Debe tenerse presente que las teorías y los hallazgos de la psicología positiva se han aplicado a varios ámbitos. Se observan intervenciones en el área de la psicología clínica en el ámbito de la psicología educativa y en el campo de la psicología laboral o de las organizaciones

CV; Ferran Padrós Blázquez, Doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona. Profesor Investigador de la Facultad de Psicología de la UMSNH