

# La Psicología Positiva

La psicología positiva es una rama de la psicología que se encarga de estudiar científicamente las emociones placenteras del ser humano, sus fortalezas, el desarrollo de las virtudes y la búsqueda de la felicidad. El objetivo que se persigue es, sobretodo, mejorar la calidad de vida y bienestar. Se trata de potenciar las habilidades y virtudes del ser humano para poder sobreponernos a los problemas y obstáculos con los que nos encontramos día a día. Se persigue, especialmente, la prevención de los trastornos psicológicos a través del desarrollo y potenciación de las virtudes, habilidades, valores y fortalezas. De este modo, la psicología positiva se basa en el desarrollo y potenciación de los siguientes grandes pilares: felicidad, optimismo, resiliencia, fluidez, creatividad y humor.

La felicidad se ha visualizado como una meta o un fin, como un estado de bienestar ideal y permanente que alcanzar. Sin embargo, suele decirse que la felicidad se compone de ráfagas, de momentos, de detalles vividos en el día a día, y quizá su principal característica sea su capacidad de aparecer y desaparecer constantemente a lo largo de nuestras vidas. Una pregunta muy importante acerca de la felicidad que nos hacemos y que nos hace reflexionar hace referencia a dónde hallarla, ¿está en las cosas del exterior o en nuestro interior?. La felicidad, incluye multitud de emociones distintas, entre ellas la alegría, pero también incluye otras muchas emociones, habilidades y capacidades como son el compromiso, la lucha, el reto, etc.

Según Selligman, el padre de la psicología positiva, existen 3 recetas para conseguir la felicidad:

**Vida placentera:** llenar la vida de todos los placeres posibles, y aprender técnicas para saborearlos y disfrutarlos mejor.

**Vida comprometida:** conocer las propias virtudes y talentos y reconstruir la vida para ponerlos en práctica todo lo posible. Con esto se consigue la sensación de que el tiempo se para, de total absorción en lo que uno hace.

**Vida con sentido:** consiste en poner tus virtudes y talentos al servicio de alguna causa que sientas como más grande que tú, se trata de instituciones positivas (ej: religión, política, familia, comunidad, etc.). De esta manera dotas de sentido a toda tu vida.

El optimismo es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. Nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir. El optimismo supone hacer un esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades, lo cual nos hace sentirnos valiosos, útiles y con mejor autoestima.

La resiliencia es la capacidad del ser humano para seguir hacia delante en su vida a pesar de sufrir acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. Algunas personas, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados. Es la capacidad del ser humano de volver a ser ellos mismos y continuar con su vida, como la capacidad que tiene una goma para volver a su posición inicial tras estirarla varias veces y de forma extrema.

El concepto de fluir (“flow”) ha sido definido como un estado en el que la persona se encuentra completamente absorbida por una actividad durante la cual pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción. Casi cualquier clase de actividad puede producir un estado de fluidez con tal de que se den los elementos relevantes.

La creatividad es la capacidad de crear, de producir cosas nuevas y valiosas, de llegar a conclusiones nuevas y resolver problemas en una forma original. Todos nacemos con una capacidad creativa que luego puede ser estimulada o no. Como todas las capacidades humanas, la creatividad puede ser desarrollada y mejorada. Así, existen muchas técnicas para aumentar y desarrollar la capacidad creativa, lo cual permitiría que aumente nuestra sensación de ser útiles, autónomos y originales respecto a los demás, lo cual conllevaría un aumento de nuestra autoestima.

El humor, según afirma el Dr. Lee Berk “sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo”. La risa fortalece el sistema inmunológico del organismo y reduce las hormonas que pueden causar tensiones. Provoca la liberación de unas hormonas llamadas endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad. Además, liberamos serotonina, dopamina y adrenalina, lo cual nos hace sentir vitalidad, energía e incrementa la actividad cerebral.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Aspinwall, L. y Staudinger, U.M. (2007). Psicología del potencial humano. Gedisa.

Avia, M. y Vázquez, C. (2001). Optimismo inteligente. Alianza Editorial.

Carbelo, B (2005). El humor en la relación con el paciente. Una guía para profesionales de la salud. Masson.

Carbelo, B y Jáuregui, E. (2006). Emociones Positivas: Humor Positivo. Papeles del Psicólogo, 27, 18-30.

Carr, A. (2007). Psicología Positiva: La ciencia de la felicidad. Paidós.

Csikszentmihalyi, M. (1997). Fluir (flow). Una psicología de la felicidad. Kairós.

Csikszentmihalyi, M. (2008). Creatividad: el fluir y la psicología del descubrimiento y la invención. Ediciones Paidós Ibérica.

Gillham, J. y Seligman, M. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. Behaviour Research and Therapy, 37, 163-173.

Klein, S. (2004). La fórmula de la felicidad. Urano.

Lee Duckworth, A., Steen, T. y Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. Annu. Rev. Clin. Psychol, 1, 629-51.

Linley, A. y Joseph, S. (2004). Positive Psychology in Practice. Wiley.

Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press.

Peterson, C y Seligman, M. (2008). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Oxford University Press.

- Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. Papeles del Psicólogo, 27, 3-8.
- Poseck, B., Carbelo, B. y Vecina, M.L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. Papeles del Psicólogo, 27, 40-49.
- Seligman, M. (2005). La auténtica felicidad. Ediciones B.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N. y Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, 60, 410–421.
- Snyder, C. y Lopez, S. (2002). Handbook of Positive Psychology. Oxford University Press.
- Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. Papeles del Psicólogo, 27, 92-99.
- Vaughan, S.C. (2004). La psicología del optimismo. Paidós.
- Vázquez, C., Hervás, G y Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. Psicología Conductual, 14, 401-432.
- Vecina, M.L. (2006). Emociones Positivas. Papeles del Psicólogo, 27, 9-17.
- Vecina, M.L. (2006). Creatividad. Papeles del Psicólogo, 27, 31-39.

CREOS

centro de psicoterapia y formación