

Psicología Positiva & Emociones Positivas

Eliana Cecilia Prada

En el presente trabajo se revisan las principales implicancias de la “Psicología Positiva”, un área emergente de la psicología que frente al énfasis actual puesto en los estados negativos, ha dado una nueva mirada centrada en las cualidades humanas positivas. El objetivo es realizar una revisión bibliográfica que sirva como introducción a esta nueva corriente y que contribuya a su divulgación.

A través de los capítulos que componen el presente trabajo se desarrolla una introducción a la Psicología Positiva y se aborda con mayor profundidad una nueva teoría para el estudio y comprensión de las emociones positivas propuesta por la Dra. Frederickson, quien desarrolla en sus investigaciones la hipótesis de que las estrategias de intervención que cultivan las emociones positivas son particularmente adecuadas para prevenir y tratar los problemas enraizados en las emociones negativas. También se examina su relación con la resiliencia y se abordan las emociones positivas que se experimentan frente al pasado presente y futuro, todo desde mirada de la Psicología Positiva.

INTRODUCCIÓN

La Psicología Positiva da sus primeros pasos en 1998 con la asunción del psicólogo norteamericano Martín Seligman como presidente de la American Psychological Association. Reconocido por su teoría sobre la Indefensión Adquirida fue él quien, poco a poco, se convirtió en el portavoz de esta nueva rama que propone potenciar las fortalezas humanas para que funcionen como amortiguador ante la adversidad. El mensaje de la Psicología Positiva, es recordarnos que la psicología no sólo versa acerca de arreglar o mejorar lo que está mal, sino que también es acerca de encontrar las fortalezas y virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida, un mayor bienestar.

La Organización Mundial de la Salud en 1948 definió a la salud como "un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad" Su enunciado implicó un

salto cualitativo, ya que desplazó el enfoque centrado en la enfermedad para pasar a un enfoque que pone su atención en la salud positiva. Pero, ¿Cuánto de ello se observa hoy en la práctica? El modelo psicológico basado en la enfermedad mental ha restringido el trabajo de los profesionales de la salud mental y no ha profundizado la búsqueda de la felicidad.

La Psicología Positiva parte de los siguientes interrogantes, ¿No sería lógico ocuparnos también de promover la salud más allá de la enfermedad? ¿Ayudar a las personas a tener una vida mejor y no sólo a tener una vida con menos problemas? ¿Estudiar a las personas que aseguran ser felices y saber cómo lo logran? ¿Aprender a saborear los momentos? ¿A experimentar una mayor cantidad de emociones y experiencias positivas? Y ¿Por qué no a ser más felices?

Para esto, es necesario tomar conciencia de que, no basta con reparar los defectos sino que es necesario también promover los aspectos positivos. Hay personas que

viven mejor que otras, independientemente de las circunstancias, hasta el más pesimista puede elevar su umbral de bienestar y aprender a ver la vida con una mirada más generosa. ¿Por qué no indagar sobre estas cuestiones?

En el presente trabajo se intenta realizar una revisión bibliográfica acerca de esta nueva corriente, la cual aborda los interrogantes antes mencionados. Se considera importante realizar este trabajo ya que debido a su reciente aparición, es poca la bibliografía que se encuentra disponible y es difícil encontrar lecturas que condensen los distintos tópicos que la Psicología Positiva abarca. Es por esto, que se espera pueda ser considerado como una lectura introductoria a esta nueva corriente y se espera también poder facilitar el acceso a la información y asimismo contribuir a la divulgación de la misma.

Por las razones expuestas, se realizará una aproximación a esta nueva disciplina exponiendo sus comienzos, los temas que le competen, sus principales exponentes y actuales investigaciones.

El primer capítulo se ha diseñado para introducirse en el mundo de la Psicología Positiva, explicando su surgimiento y también ahondando en sus antecedentes teóricos, que permitirán una mejor comprensión del marco teórico que la misma utiliza. A continuación un capítulo introductorio al estudio de las emociones. Luego se desarrollan las emociones positivas, donde se propone un nuevo modelo teórico para su estudio y comprensión, así como también un capítulo dedicado a la relación entre las emociones positivas y la resiliencia. En el capítulo siguiente se propone el abordaje de las emociones positivas bajo una clasificación temporal, es decir, las emociones positivas correspondientes al pasado, presente y futuro en la vida del individuo. Por último en las conclusiones se pretende lograr una integración de los

contenidos teóricos expuestos así como abordar el futuro de la práctica de la Psicología Positiva.

I - LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Según Seligman y Csikszentmihalyi (2000) antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología tenía tres misiones: curar la enfermedad mental, hacer las vidas de las personas más plenas e identificar y alimentar el talento. Sin embargo, los autores consideran que la única que prosperó hasta nuestros días es el estudio y tratamiento de enfermedades mentales, dentro de lo cual se han hecho grandes avances. En tanto, las otras dos misiones, hacer mejor la vida de las personas y fomentar “genios”, han sido completamente olvidadas.

Una de las posibles causas que menciona Seligman (1998) es que la psicología ingresó como ciencia de la mano de la medicina y no pudo desligarse del modelo médico basado en el déficit. Además, las secuelas de la Segunda Guerra Mundial, hicieron necesaria una mayor atención a las enfermedades mentales, relegando a un segundo plano el estudio de los procesos normales. Desde ese entonces, la psicología sigue el mismo rumbo y como consecuencia se encuentran instaladas creencias erróneas del tipo que la ausencia de enfermedad o su alivio, es suficiente para alcanzar la felicidad o un grado óptimo de funcionamiento.

Esta ciencia y práctica, pretende poder prevenir muchos de los trastornos emocionales fundamentales y reorientar la psicología en sus dos vertientes relegadas: hacer más fuertes y productivas a las personas normales y hacer real el elevado potencial humano. Aunque se reconoce, no es nada nuevo -que han existido elementos de la Psicología Positiva en décadas anteriores (Seligman, 2000), tanto en concepciones teóricas como en

la propia práctica psicoterapéutica, que hacían énfasis en algunos aspectos positivos- no es menos cierto que nunca antes se había prestado tanta atención a este enfoque, ni intentado organizar el conocimiento teórico y práctico conformando una nueva disciplina.

En este contexto surge la Psicología Positiva, con el objetivo de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que éstas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven (Cuadra & Florenzano, 2003).

La Psicología Positiva considera que los principios de construir fuerzas internas en el paciente deben estar en la base de la psicoterapia, es decir, que la psicoterapia debe estimular en el paciente: coraje, habilidades interpersonales, racionalidad, insight, optimismo, honestidad, perseverancia, realismo, capacidad para el placer, para poner los problemas en perspectiva, para encontrar propósito y orientación al futuro.

Antecedentes de la Psicología Positiva.

Seligman y colaboradores (2005) mencionan como antecedentes los aportes del psicoanálisis, el conductismo, el cognitivismo, la psicología humanística y la existencialista para el actual entendimiento de los aspectos positivos de la experiencia humana.

Pero sin duda, entre los antecedentes más destacados, se encuentran en primer lugar los aportes de la Psicología Humanística. A decir de Warmoth y colaboradores (2001) los psicólogos humanistas no sólo investigan acerca del sufrimiento y el trauma, sino también abordan cuestiones relacionadas al crecimiento, la creatividad, sueños, ética y valores. Los mismos hacen hincapié en las mismas premisas que la Psicología Positiva, las cuales entre las más

destacadas se pueden mencionar la voluntad, responsabilidad, esperanza y emoción positiva.

Durante la primera mitad del Siglo XX, lo conciente quedó relegado debido al énfasis puesto por los psicoanalistas en lo inconsciente y excluido por los psicólogos conductistas que sólo se enfocaban en el comportamiento observable y objetivo (Warmoth & cols., 2001). Afortunadamente, poco después comenzaron a surgir nuevas teorías y conceptos. Entre los más relevantes, encontramos a Maslow (1954) que introdujo la teoría de la motivación humana e ideas tales como las de necesidades de desarrollo y auto-actualización (*self-actualization*). Fue este autor quien probablemente haya introducido las bases de Psicología Positiva. Al respecto sostiene que:

<<La ciencia de la psicología ha tenido mucho más éxito en el lado negativo que en el positivo; nos ha revelado mucho acerca de los defectos del hombre, sus aspiraciones o su total altura psicológica. Es como si la psicología se hubiera restringido voluntariamente a la mitad de su jurisdicción legítima. >> (1954, pp.352-353)

También Jahoda (1958) evaluó de forma teórica, experimental y empírica, evidencias de la naturaleza de la salud mental. Asimismo, formuló seis criterios que permiten reflexionar a cerca de la salud psíquica y las actitudes hacia el sí mismo. Estos son: crecimiento, desarrollo y actualización del sí mismo, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno.

Rotter (1966) conceptualiza lo que llamó sentimiento de control (*locus of control*) interno-externo y Allport (1961,1968) describió la personalidad madura: la cual tiene una amplia

extensión del sentido de si mismo; es capaz de establecer relaciones emocionales con otras personas, en la esfera íntima y en la no íntima; posee una seguridad emocional fundamental, sentido del humor, se acepta a si misma y vive en armonía con una filosofía unificadora de la vida.

En la década del setenta, Rogers (1972) a través de su terapia centrada en el cliente desarrolla su creencia de que los individuos tienen el poder de moverse a si mismos a un mejor funcionamiento describiendo y expresando su auténtico ser. Asimismo, realizó también una gran contribución al estudio del funcionamiento integral de la persona, entendiendo la vida plena como un proceso, caracterizado por la apertura a la experiencia, la tendencia al vivir existencial, la mayor confianza en el organismo y la tendencia a un funcionamiento pleno.

Bandura (1977) desarrolla su constructo del sentido de auto-eficacia y Antonovsky (1979) propone como constructo central de su modelo salutífero al Sentido de Coherencia, definido como "una orientación global" que se expresa en el grado en el que las personas poseen sentimientos de confianza duraderos sobre los estímulos provenientes de nuestro mundo subjetivo y del contexto, a lo largo de la vida (Casullo, 2001).

Frankl (1979) desarrolló la técnica terapéutica denominada logoterapia. De acuerdo con ella, la primera fuerza que moviliza al hombre es la lucha por encontrar un sentido a la propia vida, asignando distintos significados a la misma.

En los años actuales los aportes de Millon y Davis (2000) acerca de la personalidad humana en términos de equivalente psicológico del Sistema Inmune, constituyen una contribución importante a la Psicología Positiva.

Definición De Psicología Positiva

La Psicología Positiva considera que incluso las personas que cargan con la mayor carga psicopatológica, se preocupan por muchas cosas más, además de aliviar su sufrimiento. Las personas con problemas buscan mayor satisfacción y alegría y no sólo menos preocupación y tristeza y pretenden tener vidas llenas de significado y propósito. Estos estados no se alcanzan automáticamente al remover el sufrimiento, pero el acogimiento de las emociones positivas y la construcción del carácter pueden ayudar, ambas directa o indirectamente, a aliviar el sufrimiento y a enmendar la raíz de sus causas (Seligman & cols., 2005).

Por definición la Psicología Positiva es el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las instituciones que facilitan su desarrollo. Un campo concerniente al bienestar y el funcionamiento óptimo, el propósito de la Psicología Positiva es ampliar el foco de la psicología clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio (Seligman & cols. 2005).

Para cumplir este objetivo se hace necesario comprender el funcionamiento óptimo en múltiples niveles, incluyendo el experiencial, personal, relacional, institucional, social y global. Para ello, consideran necesario estudiar la dinámica de las relaciones entre estos procesos a los niveles antes mencionados y la capacidad humana de dar orden y significado en respuesta a la inevitable adversidad, considerando que el significado de la buena vida, en todas sus posibles manifestaciones, puede emerger de estos procesos. No obstante, no pretenden trasladar el foco de investigación de lo negativo a lo positivo, sino abordar el estudio del ser humano desde una perspectiva integradora bajo la cual el individuo se concibe como un

agente activo que construye su propia realidad.

La Psicología Positiva Aplicada, es la aplicación de las investigaciones realizadas en este campo para facilitar el funcionamiento óptimo, donde se trabaja para su promoción y desarrollo, desde el trastorno y la angustia a la salud, a nivel individual, grupal, organizacional y social. Como se mencionó anteriormente, esto no quiere decir que la enfermedad y el trastorno deben ser descuidados, sino que deberían ser tomados como un aspecto más que conforman a un individuo (Linley & Joseph, 2004).

Las potenciales aplicaciones de la Psicología Positiva incluyen:

- Aproximaciones terapéuticas que enfatizan lo positivo.
- Currículas educacionales que promuevan la motivación intrínseca y la creatividad.
- Promover la vida familiar y buscar formas alternativas para que las personas puedan hacer sus relaciones más provechosas y gratificantes.
- Mejorar la satisfacción laboral.
- Mejorar las organizaciones para que contribuyan de mejor forma al bienestar individual y su crecimiento.

Para abordar estas cuestiones, la Psicología Positiva propone tres tipos principales de felicidad, las cuales no se consideran exhaustivas ni definitivas pero pueden ser tomadas como una aproximación o punto de partida para el abordaje científico. La primera es llamada la “vida agradable” (*pleasant life*) que se refiere al bienestar que nos invade al disfrutar de la buena comida, sexo, bebida e incluso una buena película. Este tipo de felicidad es de corta duración y está muy relacionada a la experimentación de emociones positivas en el pasado, presente y futuro. La “vida agradable” es la que se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas.

En segundo lugar se encuentra la “buena vida” (*good life*). Esta nace en cada uno cuando se disfruta haciendo algo en lo que se es bueno o incluso talentoso. Aquí se trata de identificar esos dones y saberlos usar. Esto está muy relacionado con los rasgos y fortalezas individuales. Es por eso, que desde la Psicología Positiva se trata de identificar los rasgos y fortalezas personales para poder potenciarlos e incrementar la “buena vida”.

El tercer tipo de felicidad es denominado “vida con sentido” (*meaningful life*), es la más duradera de las tres y se trata de encontrar aquello en lo que creemos y de poner todas nuestras fuerzas a su servicio. Las obras de caridad, la militancia política, sonreír al vecino, todo vale y gratifica. Este tipo de felicidad supone sentirse parte de las llamadas instituciones positivas – democracia, familia, educación, etc.

Por ello se ha creado una Red de Psicología Positiva presidida por el Dr. Seligman, la cual consiste en tres nodos o centros de trabajo e investigación, diseñados para promover cada uno de los tipos de felicidad antes mencionados.

Organización Conceptual y de Trabajo.

▪ *Emociones positivas*

El primer centro llamado *Experiencias positivas subjetivas*, está a cargo del Dr. Ed Diener, de la Universidad de Illinois EEUU, eminente científico en el área del bienestar subjetivo quien, entre otras cosas, se encargó de estudiar la relación entre la riqueza material y el bienestar subjetivo. Según Diener, uno de los “mejores predictores” del bienestar no es cuántas posesiones materiales tiene una persona, sino que posee “metas significativas” (Seligman, 2003).

Algunas de las cuestiones que abarca este nodo de trabajo son en referencia a

las emociones positivas generales y la afectividad, así como también la diferenciación entre distintos estados subjetivos positivos como bienestar subjetivo y felicidad, flow y placer, alegría y juego, intereses y motivaciones intrínsecas, optimismo y esperanza, entre otros.

En referencia a las emociones positivas, la Dra. Frederickson desarrolla en sus investigaciones la hipótesis de que, las estrategias de intervención que cultivan las emociones positivas son particularmente adecuadas para prevenir y tratar los problemas enraizados en las emociones negativas, tales como la ansiedad, la depresión, la agresión y los problemas de salud relacionados con el estrés. Ella considera que las emociones negativas estrechan el repertorio momentáneo del individuo de pensamiento-acción, mientras que las emociones positivas las amplían (Fredrickson, 2000). Estas estrategias optimizan la salud y el bienestar en la medida en que cultivan emociones positivas. Las emociones positivas cultivadas no sólo obstaculizan las emociones negativas, sino que amplían los modos habituales de los individuos de pensar y construir sus recursos personales de afrontamiento.

- *Personalidad positiva*

El segundo centro de trabajo dedicado al *individuo positivo*, está en manos del Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago EEUU, él fue quien dio nombre e investigó la fluidez (*flow*), el estado de gratificación en el que entramos cuando nos sentimos totalmente involucrados en lo que estamos haciendo (Seligman, 2003).

En este nodo se abordan temas implicados en “buena vida”, por ejemplo: la satisfacción con la vida y la felicidad, significado y propósito, productividad y autocontrol, creatividad, talento,

genialidad, resiliencia, afrontamiento, empatía, altruismo, moralidad, religión, coraje, sabiduría, intimidad y amor.

Así como en patología existen reconocidos sistemas de clasificación y diagnóstico de las enfermedades mentales; DSM (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) creado por la Asociación Americana de Psiquiatría y el CIE (Clasificación Internacional de Enfermedades) creado por la Organización Mundial de la Salud, desde la Psicología Positiva, Christopher Peterson y Martín Seligman decidieron desarrollar una Clasificación de las Fortalezas y Virtudes Humanas (*Character Strengths and Virtues*) publicada en el 2004.

Este sistema clasificatorio es propuesto como eje central de la Psicología Positiva para alcanzar la “buena vida” y además su publicación marca el lanzamiento formal de la Psicología Positiva como una nueva disciplina científica.

Esta clasificación describe veinticuatro fortalezas que se encuentran dentro de seis virtudes consideradas universales (Seligman, 2002). Pero antes de mencionarlas es necesario establecer los tres criterios que se han tenido en cuenta para la clasificación. Estos son, que se valoren prácticamente en todas las culturas, que se valoren por derecho propio, no como medio para alcanzar otros fines y por último que sean maleables (Seligman, 2002).

Una fortaleza debe ser un rasgo en el sentido de que tenga cierto grado de generalidad en las situaciones y estabilidad a través del tiempo. Una fortaleza se celebra cuando está presente y se lamenta cuando está ausente. Los padres intentan inculcar fortalezas en sus hijos y la sociedad provee instituciones y rituales asociados para cultivar fortalezas. Cada cultura en particular, provee por imposición, modelos de rol y parábolas que ilustran las fortalezas.

Clasificación de las fortalezas humanas (Values in Action Institute, 2002)¹

Sabiduría y conocimiento

Fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. **Curiosidad, interés por el mundo:** Tener interés por lo que sucede en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir nuevas cosas.

2. **Amor por el conocimiento y el aprendizaje:** Adquirir nuevas habilidades y llegar a dominar nuevos tópicos o cuerpos de conocimiento, tendencia continua a adquirir nuevos aprendizajes, por cuenta propia o a través del aprendizaje formal.

3. **Mentalidad abierta:** Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices. No sacar conclusiones al azar, sino tras evaluar cada posibilidad. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

4. **Creatividad:** Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. Incluye la creación artística pero no se limita exclusivamente a ella.

5. **Perspectiva:** Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, encontrando caminos no sólo para comprender el mundo sino para facilitar su comprensión a las demás personas.

Coraje

Fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, externa o interna.

6. **Valentía:** No dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el dolor. Ser capaz de defender una postura que uno cree correcta aunque exista una fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado. Incluye la fuerza física pero no se limita a eso.

7. **Perseverancia:** Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos. Obtener satisfacción por las tareas emprendidas y que consiguen finalizarse con éxito.

8. **Honestidad:** Ir siempre con la verdad y ante todo ser una persona genuina, no ser pretencioso y asumir la responsabilidad de los propios sentimientos y acciones emprendidas.

9. **Vitalidad:** Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

Humanidad y amor

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

10. **Amor, apego, capacidad de amar y ser amado:** Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Sentirse cerca y apegado a otras personas.

11. **Amabilidad, generosidad, bondad:** Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.

12. **Inteligencia emocional, personal y social:** Ser consciente de las emociones y sentimientos tanto de uno mismo como de los demás, saber como comportarse en las diferentes situaciones sociales, saber que cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

¹ Información extraída del sitio oficial de *Psicología Positiva en Internet*: <http://www.positivepsychology.org/taxonomy.htm> [18/11/04]

Justicia

Fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. **Civismo y trabajo en equipo:**

Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

14. **Sentido de la justicia, equidad, imparcialidad:** Tratar a todas las personas como iguales en consonancia con las nociones de equidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros, dando a todo el mundo las mismas oportunidades.

15. **Liderazgo:** Animar al grupo del que uno es miembro para hacer cosas, así como reforzar las relaciones entre las personas de dicho grupo. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

Templanza

Fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. **Capacidad de perdonar, misericordia:** Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso.

17. **Modestia y humildad:** Dejar que sean los demás los que hablen por sí mismos, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás.

18. **Prudencia:** Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones, no asumiendo riesgos innecesarios ni diciendo o haciendo nada de lo que después uno se pueda arrepentir.

19. **Auto-control, auto-regulación:** Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones.

Trascendencia

Fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

20. **Apreciación de la belleza y la excelencia:** Notar y saber apreciar la belleza de las cosas o interesarse por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia, etc.

21. **Gratitud:** Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan. Tomarse tiempo para expresar agradecimiento.

22. **Esperanza:** Esperar lo mejor para el futuro y trabajar para conseguirlo. Creer que un buen futuro es algo que está en nuestras manos conseguir.

23. **Sentido del humor y entusiasmo:** Gustar de reír y gastar bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.

24. **Espiritualidad:** Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Creer que existe algo superior que da forma o determina nuestra conducta y nos protege.

Según Seligman (2003) las fortalezas y las virtudes actúan a modo de barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos y pueden ser la clave para aumentar la capacidad de recuperación.

▪ *Instituciones positivas*

El tercer centro de trabajo dedicado a las *instituciones positivas* es liderado por Kathleen Hall Jamieson, decana de la Escuela de Comunicación Annenberg, de la Universidad de Pensilvania. Es importante destacar que en el ámbito de la sociología al igual que en psicología las ideas y práctica están muy ligadas a los aspectos negativos o de déficit como por ejemplo el racismo o el sexismo que son, sin duda, perjudiciales para la comunidad. En este caso se apunta a una sociología positiva donde se abordan

aquellas cuestiones –como las distintas visiones respecto a una buena sociedad, justicia, equidad, logros culturales, salud y salud mental, cooperación y relaciones interpersonales, entorno o ambiente físico- que permiten que las comunidades prosperen y mejoren el desarrollo de las fortalezas y virtudes personales

Ejemplos de instituciones positivas son la democracia, las familias unidas, la libertad de información, la educación, las redes de seguridad económica y social, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas. En el presente trabajo solo se han nombrado brevemente sus implicancias, quedará como tarea pendiente indagar sobre estos aspectos ya que siguiendo a Seligman (2002) se considera que en épocas de dificultades, comprender y reforzar instituciones positivas como la democracia, la unión familiar y la libertad de prensa cobran una importancia inmediata.

Estos nodos de trabajo, con el respaldo económico de *The John Templeton Foundation*², están íntimamente relacionados entre si y apuntan a la producción de investigaciones y conocimiento para el crecimiento de esta nueva corriente. Está dentro de los planes de la Psicología Positiva poder expandir sus principios a otros campos y así lograr una integración de la economía, sociología, política, antropología, filosofía y el derecho, y en un futuro, conformar algo así como las ciencias sociales positivas.

En síntesis, respecto a la felicidad, la Psicología Positiva, no se limita a conseguir estados subjetivos transitorios ya que considera que también consiste en

pensar que la vida que vivimos es auténtica y no se trata de una opinión meramente subjetiva, la autenticidad implica el acto de obtener gratificaciones y emociones positivas gracias al desarrollo de las fuerzas características personales, pensadas como las vías naturales y duraderas hacia la satisfacción (Seligman, 2002).

II - EMOCIONES

Según el Diccionario de la Lengua Española, una emoción es un “estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, que produce fenómenos viscerales que percibe el sujeto emocionado y con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión”.

Las emociones comienzan a ser tenidas en cuenta en la psicología moderna con los pioneros trabajos de Wiliam Wundt en 1896, él consideraba que la experiencia emocional podía describirse en términos de las combinaciones de tres dimensiones –agrado/desagrado, calma/excitación, relajación/tensión y así desarrolló su conocida “Teoría tridimensional del sentimiento” (Gross, 1998).

Luego, varios autores exponen nuevas posturas teóricas respecto a la emoción, la mayoría de ellas postulan dimensiones referidas al placer/displacer y referidas a la activación/quietud, pero todas resultan bastante similares (Fernández-Abascal & Cols., 1998).

Para cada emoción distinta se pueden identificar tres componentes:

-*Componente cognitivo*: La experiencia subjetiva de felicidad, tristeza, enojo, etc.

-*Componente fisiológico*: Los cambios fisiológicos que ocurren, implicando al sistema nervioso autónomo (SNA) y al sistema endocrino, sobre los cuales se tiene poco o ningún control, aunque se puede estar consciente de algunos de sus

² *Sir John Templeton es un filántropo norteamericano, muy interesado en los problemas religiosos, y de modo especial desea favorecer la colaboración entre ciencia y religión. Para más información: <http://www.templeton.org/>*

efectos (como “mariposas en el estómago”, piel de gallina, sudoración, etc.)

-*Componente conductual*: La conducta asociada con una emoción en particular, como sonreír, llorar, fruncir el ceño, huir corriendo, etc. (Gross, 1998).

Lo que distingue a las diversas teorías de la emoción es la manera en que se relacionan estos tres componentes, el énfasis relativo que se pone en cada uno de ellos y como se relacionan con nuestra interpretación cognoscitiva del estímulo o situación productora de la emoción.

La obra de Darwin: *The Expression of the Emotions in Man and Animals* publicada en 1872 marca el inicio de las posteriores investigaciones centradas en los aspectos evolucionistas. Darwin postuló que las respuestas emocionales particulares –como las expresiones faciales- tienden a acompañar los mismos estados emocionales en los seres humanos de todas las especies y culturas, incluso en aquellos que han nacido ciegos (Palmero, 1996, Gross, 1998).

En esta misma línea, Paul Ekman de la Universidad de California, San Francisco, E.E.U.U., asegura que existe un puñado de emociones centrales -sorpresa, temor, repugnancia, enojo, felicidad y tristeza- las cuales son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, incluidos los pueblos prealfabetizados presumiblemente no contaminados por la exposición al cine y la televisión, lo cual las convierte en universales y sugiere en gran medida que son innatas (Gross, 1998). Estas emociones innatas o básicas evolucionaron debido a su valor adaptativo para enfrentarse con tareas vitales fundamentales, es decir, ayudaron a las especies a sobrevivir. El término “básicas” tiene el propósito de enfatizar el papel que ha representado la evolución en el modelado de las características tanto únicas como comunes que presentan las emociones, al igual que su función actual.

Las tres teorías más importantes sobre las emociones se basan en la fisiología, las cogniciones y la interacción de factores físicos y mentales.

La **teoría de James-Lange** sugiere que se deben basar los sentimientos humanos en sensaciones físicas, como el aumento del ritmo cardíaco y las contracciones musculares. Desde esta teoría se afirma que nuestra experiencia emocional es el resultado, no la causa, de los cambios corporales percibidos. Esto implica que al controlar la conducta, pueden controlarse las experiencias emocionales. La teoría de James-Lange puede ser considerada como un claro antecedente de las modernas teorías centradas en los aspectos cognitivos y sociales de la emoción. Además, posee el valor de ser la primera teoría psicológica formulada sobre la emoción (Palmero, 1996).

La **teoría de Cannon-Bard** subraya que los sentimientos son puramente cognoscitivos ya que las reacciones físicas son las mismas para emociones diferentes y no se puede distinguir una emoción de otra basándose en las señales fisiológicas. Así es que, mientras la teoría de James-Lange se basa en la suposición de que los diferentes estímulos emocionales inducen diferentes patrones de actividad en el SNA y que la percepción de estos patrones diferentes da por resultado diferentes experiencias emocionales, la teoría de Cannon-Bard, afirma que el SNA responde del mismo modo a todos los estímulos emocionales. Esto significa que debe haber más en la experiencia emocional que tan sólo la excitación fisiológica, de otra manera no se podría distinguir un estado emocional del otro (Gross, 1998).

Las teorías más recientes han enfatizado el papel de los factores cognoscitivos y de manera colectiva se denominan teorías de evaluación cognoscitiva. Estas se derivan de la teoría de etiqueta cognoscitiva de Schachter (1954) que alentó a una

generación de psicólogos sociales a realizar experimentos que suponían que las diferentes emociones se asocian con el mismo estado de excitación (Gross, 1998).

La **teoría de Schachter-Singer** sostiene que las emociones son debidas a la evaluación cognitiva de un acontecimiento, pero también a las respuestas corporales: la persona nota los cambios fisiológicos y denomina sus emociones de acuerdo con ambos tipos de observaciones.

Un ejemplo de la repercusión y vigencia de la aportación de James lo encontramos en los trabajos de Lazarus, quien muy al estilo de Schachter y Singer plantea que los cambios corporales, aunque importantes, son insuficientes para experimentar la emoción; es necesario evaluar previamente la situación para que el sujeto experimente la emoción; por lo que el primer paso en la secuencia emocional es la valoración cognitiva de la situación. La actividad cognitiva es una precondition necesaria para la emoción, ya que, para experimentar una emoción, un sujeto debe saber que su bienestar está implicado en una transacción a mejor o a peor (Fernández-Abascal & Cols., 1998).

En este sentido se orientan también los trabajos de Zajonc, quien a decir de Gross (1998) plantea la primacía de la emoción sobre los factores cognitivos. Concretamente, Zajonc piensa que la emoción es independiente de la cognición, y que la emoción puede ocurrir antes que cualquier forma de cognición.

Cuando se examinan los dos argumentos que acabamos de exponer (Lazarus vs. Zajonc) se pone de manifiesto que su desacuerdo radica en lo que cada uno de los autores considera que es la cognición. Lazarus piensa que el reconocimiento de que el bienestar del sujeto se encuentra amenazado es una forma de percepción evaluativa primitiva. En cambio para Zajonc, la cognición debe

requerir alguna forma de transformación del *input* sensorial, alguna forma de “trabajo mental”. En última instancia, ambos autores coinciden en que se requiere alguna forma de información sensorial para que se experimente la emoción, pero no están de acuerdo en lo que se refiere a qué constituye la cognición. Lazarus define la cognición en términos de “conocimiento por el conocimiento”, mientras que Zajonc define la cognición en términos de “conocimiento por la descripción” (Fernández-Abascal & Cols., 1998).

Según Davison y Ekman (1994) (citado en Gross, 1998) el antiguo debate entre Lazarus y Zajonc ha avanzado de manera considerable. En la actualidad la mayoría de los teóricos reconocen que la emoción puede producirse en ausencia de una mediación cognoscitiva consciente; si se toma una perspectiva amplia de la cognición, la mayoría estaría de acuerdo en que para la mayor parte de las emociones se requiere cierto procesamiento cognoscitivo. El reto consiste en especificar de manera más precisa los tipos de procesamiento cognoscitivo que pueden ser críticos para el proceso de generación de emociones e identificar los circuitos neuronales que subyacen a la emoción y a la cognición respectivamente.

Emociones y salud.

Las emociones tienen un claro impacto en la salud y no a través de un único mecanismo, sino que pueden ejercer su influencia de varias maneras distintas que, además de incidir en los diferentes momentos del proceso de enfermar, influyen en el bienestar de la persona.

Fernández Castro (1993) asegura que algunas tendencias emocionales permanentes pueden llegar a ser factores específicos de riesgo para enfermedades concretas y como ejemplo menciona la hipótesis que habla de una relación

específica entre un tipo de emoción y un tipo de enfermedad, cuya comprobación empírica puede verse a través de los numerosos trabajos sobre el patrón A de conducta y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Aparte del riesgo en la aparición de enfermedades, el autor menciona que las emociones también pueden incidir en el curso de las enfermedades de manera en que puede llegar a ser decisiva, mencionando como ejemplos los diversos estudios realizados en referencia a las cefaleas, el asma o la diabetes, entre otras. Las convulsiones emocionales, en estos casos, pueden precipitar el inicio de una crisis o el agravamiento de la condición patológica.

Habiendo mencionado brevemente los efectos negativos que las emociones pueden tener sobre el bienestar de las personas, es apropiado mencionar la propuesta de la inteligencia emocional para aprender a manejar las propias emociones.

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez en 1990 por Peter Salovey y John Mayer, para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia en el éxito, tales como empatía, expresión y comprensión de los sentimientos de control de nuestro genio, independencia, capacidad de adaptación, simpatía, capacidad de resolución de problemas, problemas interpersonales, persistencia, cordialidad, amabilidad y respeto.

Goleman (1996) popularizó la inteligencia emocional y la convirtió en un best seller, refiriéndose a las siguientes habilidades: capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el desempeño a pesar de las posibles frustraciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera, de controlar los impulsos y de confiar en los demás. Lo que Goleman propone es aprender a tomar conciencia de nuestras emociones,

comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones y adoptar una actitud empática y social para lograr un mayor desarrollo personal.

Hemos visto cómo las emociones desagradables influyen negativamente en la salud, y que no son exclusivamente consecuencias inevitables de la enfermedad sino también factores que contribuyen activamente, junto a otros muchos, a su inicio y desarrollo. Ahora es el momento de preguntarse hasta qué punto podría ser cierta la inversa, es decir, si las emociones positivas puedan ser beneficiosas para la salud.

III - EMOCIONES POSITIVAS

En general, las lecturas psicológicas acerca de las emociones muestran una clara orientación de los psicólogos al estudio y teorización de las emociones negativas. Sin embargo, la experimentación de emociones positivas es central en la naturaleza humana y contribuye a la calidad de vida de las personas (Fredrickson, 1998).

Desde la Psicología Positiva se mencionan varias razones posibles de por qué las emociones positivas han sido marginadas. La primera de ellas es que, en relación a las emociones negativas, las emociones positivas son menos numerosas y más difusas. La especulación sobre el origen de esta asimetría tiene que ver con que se supone que la selección natural forma emociones sólo para situaciones que contienen amenazas u oportunidades. Por lo tanto, hay más emociones negativas que positivas debido a que hay más diferentes tipos de amenazas que de oportunidades. Además, el costo de fracasar en una respuesta apropiada ante una amenaza puede ser la muerte, en cambio, el fracaso en una emoción positiva no es tan grave.

Una segunda razón es que, el campo de la psicología, como se dijo anteriormente, gravita en torno a problemas y su consecuente resolución. Es así, que las emociones negativas acarrearán mayores problemas para los individuos y la sociedad que las emociones positivas. Las emociones negativas se asocian a problemas cardíacos, cáncer, violencia doméstica, celos, envidia, disfunciones sexuales, trastornos alimenticios, suicidio, fobias y trastornos de ansiedad, así como también a depresiones unipolares. En cambio, las emociones positivas sólo se asocian a unos pocos problemas o trastornos como desórdenes bipolares y adicciones y pueden proveer importantes soluciones a los problemas que las primeras generan.

La tercera razón es que, la mayor parte de los teóricos han construido sus teorías emocionales basándose en emociones prototípicas. Dada la naturaleza difusa que caracteriza a las emociones positivas han tomado principalmente emociones negativas, como el miedo o la ira, (por su carácter tan específico) suponiendo que a partir de ellas se podrían explicar todas las demás, incluidas las positivas.

Sintetizando, según la Psicología Positiva las aproximaciones tradicionales al estudio de las emociones han tendido a ignorar a las emociones positivas y a incluirlas en modelos generales, confundiéndolas con otros estados afectivos que aunque mantienen cierta relación con ellas son diferentes, como por ejemplo el placer sensorial. Fredrickson (2000) menciona que esto es un grave error ya que se están ignorando otras funciones que no comparten con los demás estados afectivos positivos y que son propias y exclusivas de este tipo de emociones.

En lo que se refiere a la definición de las emociones positivas, según Diener y colaboradores (2003) algunos opinan que una emoción positiva por definición debe

referirse a una valencia positiva, para otros las emociones positivas resultan de una activación del sistema conductual que motiva la conducta. De acuerdo con este último enfoque las emociones positivas no sólo deben ser agradables, sino que es necesaria una conducta para que lo sean.

Como se vio anteriormente, los investigadores que abordan las emociones con frecuencia tratan de organizar el largo número de emociones existentes en una pequeña lista de emociones básicas o en dimensiones emocionales. Mas específicamente dentro de las emociones positivas, a decir de Diener y sus colaboradores (2003) la mayoría de los investigadores por lo general incluyen emociones positivas generales tales como alegría, felicidad, placer y euforia, mientras que con menos frecuencia se incluyen emociones como coraje, esperanza, valor y asombro. Los autores continúan diciendo que si las emociones básicas existen, entonces, las emociones positivas básicas de todas formas parecen ser menores en número que las emociones básicas negativas.

Si hablamos de una organización jerárquica de emociones positivas también se pueden encontrar discrepancias. Una primera línea, la de Watson, describe tres grandes emociones; jovialidad, atención y auto-aseguración (*self-assuredness*). En segunda línea, Fredrickson asegura que hay por lo menos cuatro distintos tipos de emociones positivas, estas son alegría, interés, amor y satisfacción. Diener, Smith y Fujita, conforman la tercera línea teórica y proponen un abordaje más sistemático y empírico e incluyen aspectos cognitivos y biológicos, estos autores sugieren dos distintos tipos de emociones positivas: alegría y amor. De todas formas, las tres líneas coinciden en que las emociones positivas están fuertemente correlacionadas entre si y relativamente indiferenciadas (Diener & cols., 2003).

Modelo de emociones positivas

En 1998, la Dra. Fredrickson crea un modelo adecuado y específico para las emociones positivas con la intención de superar las limitaciones que implica estudiar a las emociones positivas conjuntamente con las negativas. El nombre que recibe este modelo es el de **Modelo de Ampliación y Construcción de Emociones Positivas** (Fredrickson, 1998) y su principal proposición es que las emociones positivas y los estados afectivos relacionados con ellas se vinculan a una ampliación de las posibilidades de la atención, la cognición y la acción, y a una mejora de los recursos físicos, intelectuales y sociales de la persona.

El punto de partida de este modelo es el rechazo de dos presupuestos claves sostenidos hasta el momento por la mayoría de los teóricos. En primer lugar, por lo general se considera que las emociones deben asociarse necesariamente a tendencias de *acción específicas*. El hecho de que las emociones positivas no conduzcan a acciones tan urgentes o prescriptivas como las negativas, según Fredrickson (1998), no quiere decir que no den lugar a ningún tipo de actuación, sino que sus repertorios son más variados. En segundo lugar, hasta el momento se considera que las emociones deben necesariamente provocar tendencias de *acción física*. Sin embargo, lo que muchas emociones positivas provocan son cambios fundamentalmente en la actividad cognitiva, los cuales en un segundo momento pueden producir igualmente cambios en la actividad física.

Así, en lugar de hablar de tendencias de acción, lo que esta autora propone cuando se refiere a las emociones positivas es hablar de tendencias de *pensamiento y acción*, y en lugar de suponer que son específicas pensar que hacen referencia a

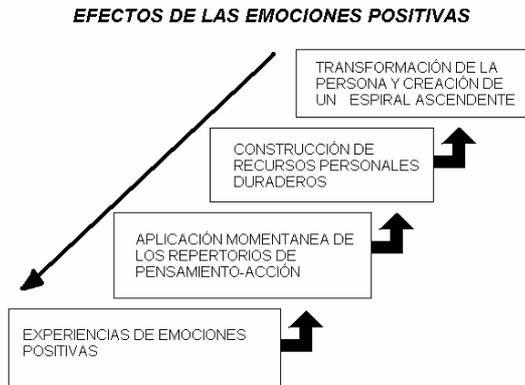
un repertorio sumamente amplio, como por ejemplo; jugar, explorar, saborear e integrar.

Las emociones positivas no sólo parecen ampliar momentáneamente las tendencias de pensamiento y acción del individuo, sino que, como se dijo anteriormente, también permiten aumentar los recursos personales, tales como los recursos físicos, intelectuales y sociales. Estos son más durables que los estados transitorios que permiten su adquisición. Por consecuencia, el efecto de la experimentación de emociones positivas incrementa los recursos personales más durables que pueden ser utilizados luego en otros contextos y bajo otros estados emocionales, por esto se ha denominado a este modelo como de ampliación y construcción de las emociones positivas.

Fredrickson (1998) sustenta su modelo con aportes empíricos que demuestran que las emociones positivas amplían el foco de la atención, a diferencia de las emociones negativas que tienden a disminuirlo. También se ha demostrado que las emociones positivas promueven estrategias cognitivas específicas y aumentan los recursos intelectuales, proporcionando niveles altos de rendimiento académico, bajo abandono escolar, promueven una mejora del entendimiento de las situaciones complejas y un alto ajuste psicológico (Fredrickson, 1998).

Como ya se ha mencionado, las emociones positivas también amplían las posibilidades de acción y mejoran los recursos físicos. Ya que si aumentan el campo del pensamiento aumentarán indirectamente el de la acción, a través de respuestas más creativas y acciones más variadas. En cuanto a los recursos sociales, estos también se ven incrementados, ya que se facilita la creación de relaciones sociales, de cooperación y de amistad.

Fredrickson (2000) señala los efectos que pueden tener lugar al experimentar emociones positivas:



Esta figura representa los tres efectos secuenciales de las emociones positivas: ampliación, construcción y transformación. Las emociones positivas *amplían* las tendencias de pensamiento y acción, o sea que provocan el efecto contrario a las emociones negativas. Debido a esa ampliación de las tendencias de pensamiento y acción se favorece la *construcción* de recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas. Esta construcción de recursos personales produce un tercer efecto que consiste en la *transformación* de la persona, que se torna más creativa, muestra un conocimiento más profundo de las situaciones, es más resistente a las dificultades y socialmente mejor integrada, con lo que se produce una "espiral ascendente" que lleva a que se experimenten nuevas emociones positivas.

Por ello, este modelo proporciona una nueva perspectiva sobre el sentido e importancia que para la persona tienen las emociones positivas (Fredrickson, 2000).

Implicancias del modelo

La primera implicancia refiere a que, la experimentación de emociones positivas puede reparar el daño que ciertas emociones negativas producen, sirviendo así a una mejor regulación emocional. Entonces, se podría pensar a las emociones positivas como antídotos eficaces contra las consecuencias fisiológicas y psicológicas tan específicas que acompañan a los estados emocionales negativos.

La segunda, hace referencia a que cultivar las emociones positivas, no sólo contrarresta los efectos nocivos de las negativas sino que también permite que se den modos de pensar más allá de los habituales y que la persona construya recursos personales de afrontamiento (*coping*), permitiendo asimismo optimizar la salud física y el bienestar subjetivo y favorecer que las personas sean más positivas y las comunidades más prósperas.

Esta sería la principal importancia de su estudio y promoción, ya que el cultivo de emociones positivas optimiza la salud y el bienestar y favorece el crecimiento personal permitiendo sentirse satisfecho con la propia vida, tener esperanza, ser optimista, tener experiencias de flujo y ser más feliz. Es decir, bajo la forma de servir para la prevención y el tratamiento de los problemas que conllevan las emociones negativas se convierten en constructoras de fuerzas personales de resistencia y de bienestar, favoreciendo la adopción de una nueva forma de ver la vida.

La Dra. Fredrickson (2000) considera que las emociones positivas también pueden ser provechosas para contrarrestar las tendencias depresivas y menciona para ello, las terapias conductistas enfocadas a incrementar el rango de actividades placenteras y las terapias de estilo más cognitivo centradas en el estilo

explicativo (*explanatory style*) de los sucesos desagradables. Cada una de estas terapias ha sido probada como métodos de tratamiento y prevención de la depresión y han demostrado ser efectivas, aunque las terapias cognitivas mostraron mejores resultados.

En la misma línea, Salovey y colaboradores (2000) mencionan los efectos que tienen las experiencias emocionales positivas en cuanto a que proveen mejores recursos para poder prevenir enfermedades o afrontar más efectivamente los problemas de salud ya existentes. Los autores afirman que los estados emocionales positivos facilitan conductas más saludables, proveyéndoles la resiliencia necesaria para afrontar la posibilidad de que pueden tener o desarrollar serios problemas de salud. Así, es que los optimistas que afrontan un problema de salud o están bajo un tratamiento médico, son más hábiles para enfocarse y planear sus siguientes pasos.

Frijda (1986) (citada en Salovey & cols. 2000) dice que los estados emocionales positivos ofrecen a la persona la oportunidad de considerar y planear sus futuros resultados, mientras que los estados emocionales negativos orientan a las personas a responder a eventos próximos e inmediatos.

IV - EMOCIONES POSITIVAS Y RESILIENCIA

Antes de abordar las relaciones existentes entre ambos conceptos, se considera necesario realizar un breve recorrido por las implicancias que conlleva la resiliencia, ya que sin duda es uno de los tantos temas que aborda la Psicología Positiva y uno de los primeros conceptos en tener repercusión en nuestro país.

Durante mucho tiempo se ha tendido a ignorar las respuestas individuales frente a sucesos estresantes. Es así que se ha

dado por hecho que los niños que crecen y se desarrollan en ambientes poco facilitadores o de riesgo, están destinados al fracaso.

A fines de la década del setenta, se comenzó a hablar del concepto de resiliencia. La discusión en torno a este concepto se inició en el campo de la psicopatología, dominio en el cual a través de varias investigaciones, se constató con gran asombro e interés, que algunos de los niños criados en contexto de riesgo, no presentaban carencias en el plano biológico ni psicosocial, sino que por el contrario, alcanzaban una "adecuada" calidad de vida.

El enfoque de la resiliencia parte de la premisa de nacer en la pobreza, así como vivir en un ambiente psicológicamente insano, son condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas (Kotliarenko, & cols., 1997). Sin embargo, más que centrarse en los aspectos negativos que sostienen esta situación, en el estudio de la resiliencia se prioriza observar aquellas condiciones que posibilitan el abrirse a un desarrollo más sano y positivo.

Aunque la resiliencia ha sido aplicada tradicionalmente al estudio de niños en situaciones de extrema adversidad, en la actualidad su campo de actuación no se restringe únicamente a este sector de la población, y de hecho, se estudia la resiliencia también en población adulta al mismo nivel que en población infantil, así como las aplicaciones del concepto en la comunidad, la familia y la educación promoviendo la prevención.

Como afirman Melillo y Suárez Ojeda (2001) el término resiliencia proviene del latín *resiliere* y significa "volver a entrar saltando" o "saltar hacia arriba". En física, la resiliencia (de *resilio*: volver al estado original, recuperar la forma originaria) se refiere la capacidad de los materiales de volver a su forma cuando son forzados a deformarse. Las ciencias

sociales se han servido del concepto aplicándolo como metáfora para describir fenómenos observados en personas que, a pesar de vivir en condiciones de adversidad, son de todas maneras capaces de desarrollar conductas que les permiten una buena calidad de vida.

Una definición posible de la resiliencia es <<la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y salir fortalecido o transformado por experiencias de adversidad>> (Henderson Grotberg, 2002) (citado en Melillo & Suárez Ojeda, 2001 p.20).

Sin embargo, actualmente hay muchas definiciones de resiliencia, pero sin duda hay tres componentes esenciales de los cuales no puede prescindir ninguna de ellas, estos son: la presencia de algún riesgo, trauma o adversidad, la superación positiva del mismo y la relación dinámica de los mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que influyen sobre el desarrollo humano.

En síntesis, las diferentes definiciones del concepto de resiliencia enfatizan características del sujeto resiliente: habilidad, adaptabilidad, baja susceptibilidad, enfrentamiento efectivo, capacidad, resistencia a la destrucción, conductas vitales positivas, temperamento especial y habilidades cognitivas, todas desplegadas frente a situaciones vitales adversas, estresantes, etc.; que le permiten atravesarlas y superarlas (Melillo & Suárez Ojeda, 2001).

No obstante, se considera necesario establecer una diferenciación de conceptos ya que cuando recién comenzó a estudiarse el tema, estos niños eran llamados invulnerables, robustos

(*hardiness*)³ y/o resilientes, pero finalmente resiliente se volvió el término más apropiado para describirlos.

No podemos obviar que la resiliencia tiene elementos en común con los términos antes mencionados, sin embargo, la resiliencia supone un estado de sensibilidad de parte de las personas frente a estímulos dolorosos o adversos, que actuarían vulnerándola y al mismo tiempo, daría una reacción activa de construcción positiva y de una forma socialmente aceptable. De allí, que los componentes básicos que constituyen el concepto de resiliencia son: vulnerabilidad, resistencia, construcción positiva y aceptación social (Kotliarenco & cols., 1997).

También puede establecerse una diferencia entre resiliencia y el concepto de recuperación (Bonanno, 2004) (citado en Vera, 2004), ya que representan trayectorias temporales distintas. En este sentido, la recuperación implica un retorno gradual hacia la normalidad funcional, mientras que la resiliencia refleja la habilidad de mantener un equilibrio estable durante todo el proceso.

Es importante destacar que el fenómeno de la resiliencia ha sido considerado en un principio como una característica de personas excepcionales, sin embargo, a través de las distintas investigaciones sobre el tema ha quedado demostrado que no se nace resiliente ni se adquiere de forma natural, esto depende de la interacción de la persona y su entorno humano.

³ Este concepto se desarrolla a través del estudio de aquellas personas que ante hechos vitales negativos parecen tener unas características de personalidad que los protegen, mostrando un gran sentido del compromiso, una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos, tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia (Vera, 2004).

Este hallazgo es de gran importancia ya que al ser una característica que se adquiere, esto permite fomentar su adquisición. Un claro facilitador de la aparición de resiliencia es la presencia, en el desarrollo del niño, de una relación emocional estable con al menos uno de los padres o con algún adulto significativo.

Así también, es importante remarcar que el nivel socioeconómico y la resiliencia no están relacionados; no existe relación alguna entre inteligencia y resiliencia y/o clase social y resiliencia, así como el buen rendimiento escolar no es resiliencia. Sin embargo, la resiliencia puede ser medida y es parte de la salud mental y la calidad de vida. Cada día más personas consideran la resiliencia como una característica de la salud mental. De hecho, la resiliencia ha sido reconocida como un aporte a la promoción y el mantenimiento de la salud mental. La infancia temprana es un periodo excelente y apropiado para comenzar con la promoción de resiliencia y salud mental.

Los autores Melillo y Suárez Ojeda (2001) mencionan ocho pilares como los atributos que aparecen con frecuencia en los niños y adolescentes considerados resilientes. Ellos son:

1. *Introspección*: arte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

2. *Independencia*: saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

3. *Capacidad de relacionarse*: habilidad para establecer lazos e intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.

4. *Iniciativa*: gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

5. *Humor*: encontrar lo cómico en la propia tragedia.

6. *Creatividad*: capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden.

7. *Moralidad*: consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores; este elemento ya es importante desde la infancia, pero sobretodo a partir de los 10 años.

8. *Autoestima consistente*: base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por parte de un adulto significativo.

A su vez los factores protectores, los que promueven comportamientos resilientes, pueden agruparse en tres grandes categorías: los atributos personales, los apoyos del sistema familiar y aquellos provenientes de la comunidad. Sin embargo, el carácter protector que adquieren estos factores se los otorga la interacción que cada uno de ellos tiene con el medio que rodea a las personas, en momentos determinados. En cambio, como señalan Kotliarenco y colaboradores (1997) si actúan en forma independiente, no resultan ser lo suficientemente protectores.

Entre los factores protectores a nivel individual se encuentran: buenas habilidades cognitivas, incluyendo resolución de problemas y habilidades atencionales; buen temperamento en la infancia, que con el tiempo se desarrolla como una personalidad adaptable; una positiva percepción de sí mismo, así como autoeficacia, fe y sentido de la vida; una mirada positiva de la realidad, una buena capacidad de autorregulación emocional y de los impulsos; saber reconocer los propios talentos y que a su vez estos sean reconocidos por la sociedad, y por último un buen sentido del humor.

El sentido del humor es de gran importancia para la promoción de la resiliencia ya que, permite afrontar la

adversidad, a través de su efecto liberador, aminorando el estrés, la ansiedad y la culpa que la situación genera. Freud (1927) afirma que su esencia consiste en ahorrarse los afectos que habrían dado ocasión a la situación y en saltarse mediante una broma la posibilidad de tales exteriorizaciones de sentimiento, revelando su capacidad de transformar el sufrimiento en placer.

Viktor Frankl (1979) sostiene que el humor era una de las armas con las que el sujeto luchaba por su supervivencia en los campos de concentración nazi, y asegura que en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos.

En la misma línea, Vanistendael (2004) menciona que existen otras estrategias de defensa diferentes al humor que pueden contribuir a la resiliencia, pero el humor es probablemente la única de carácter tan global y completo, ya que integra los aspectos intelectuales, emocionales, físicos y relacionales de la persona.

En síntesis, el humor muestra cómo la percepción de una situación puede reconfigurarse súbitamente y producir un cambio en el afecto y el comportamiento del sujeto. Si bien el estudio de las implicancias del humor ha sido abordado desde Aristóteles hasta Freud, el interés por el tema ha decrecido notablemente con el tiempo, afortunadamente su estudio ha sido rescatado por la Psicología Positiva.

Respecto al ámbito familiar cabe mencionar como factores protectores; una buena relación con los adultos que cuidan del niño; así como padres que se preocupan por él, que marcan una estructura, ponen límites y crean expectativas, en definitiva, que están involucrados en su crianza. También un clima familiar positivo, conjuntamente con una buena relación entre los padres;

un ambiente hogareño organizado, mayoritariamente con ventajas socioeconómicas. Son de gran importancia las relaciones cercanas con adultos competentes, prosociales y contenedores, así como el contacto con pares de similares características.

En cuanto a los factores protectores concernientes a la comunidad, encontramos que las buenas escuelas, las organizaciones prosociales (clubes, scouts, etc), los buenos servicios sociales de emergencia; así como los altos niveles de seguridad pública y un vecindario con eficacia colectiva, son altamente favorables para el desarrollo de aspectos resilientes en el niño, así como en los adultos.

En síntesis, se podría decir que los factores protectores de mayor importancia son los que se refieren a la capacidad parental, esto quiere decir contar con padres que proveen al niño amor y apoyo. En cuanto a los recursos sociales, Masten y colaboradores (2002) sostienen que los factores protectores en este ámbito están basados en la “eficacia colectiva” la misma refiere a un vecindario que combina la cohesión social con el control social informal.

Retomando la relación de la resiliencia con las emociones positivas, se podría decir que éstas últimas son buenas para la primera. Esta afirmación quedó demostrada en el estudio llevado a cabo por Fredrickson y Tugade (2003) basado en los atentados terroristas ocurridos principalmente en la ciudad de Nueva York el 11 de septiembre de 2001. Este es uno de los pocos estudios referentes al tema que no se ha centrado en estudiar la patología y la vulnerabilidad y en el que ha quedado demostrada la relación entre resiliencia y las emociones positivas.

En el estudio se sometieron a 18 hombres y 28 mujeres a una medición sobre emociones experimentadas, las cuales fueron realizadas a principios de

2001 y poco después de los atentados. Varios estudios demostraron grandes aumentos en la experimentación de miedo, tristeza, ansiedad y furia como era de esperarse, pero muy pocos apostarían encontrar emociones positivas experimentadas ante sucesos de tal magnitud. Sin embargo, como dicen Folkman y Moskowitz (2000) (citado en Fredrickson & Tugade, 2003) las emociones positivas co-ocurren con las negativas durante circunstancias estresantes. Así es que se corroboró que las personas ante el desconcierto de los hechos, también se sintieron alegres de estar vivas, y de saber que sus seres queridos se encontraban bien.

Este estudio contaba con dos hipótesis las cuales fueron comprobadas a través de diferentes técnicas.⁴ La primera habla de que las personas resilientes se defienden de la depresión a través de las emociones positivas, y la segunda, intenta comprobar que las personas resilientes florecen a través de las emociones positivas.

Los resultados permiten afirmar que cuando lo esperable es que una crisis reduzca los recursos de la vida psicológica, los individuos resilientes florecen, y paradójicamente sus recursos aumentan. Este crecimiento se daría debido a la experimentación de emociones positivas luego de la crisis.

En relación con la resiliencia, la repetida experimentación de emociones positivas es una característica de las personas resilientes. Estas personas poseen optimismo y alegría hacia la vida, son curiosas y abiertas a nuevas experiencias y caracterizadas por una alta emotividad positiva. Así, se afirma que

las emociones positivas protegerían a las personas contra la depresión e impulsarían su ajuste funcional. De hecho, se ha sugerido que la experimentación recurrente de emociones positivas puede ayudar a las personas a desarrollar la resiliencia (Fredrickson & Tugade, 2003).

Si bien puede argumentarse que, la experimentación de emociones positivas no es más que el reflejo de un modo resiliente de afrontar las situaciones adversas, también existe evidencia de que las personas resilientes utilizan las emociones positivas como estrategia de afrontamiento, por lo que se puede hablar de una causalidad recíproca. Así, se ha encontrado que las personas resilientes hacen frente a experiencias traumáticas utilizando el humor, la exploración creativa y el pensamiento optimista (Fredrickson & Tugade, 2003).

Los hallazgos de este estudio tienen ciertas implicancias. Primero, adhieren fuerza a la relación entre emociones positivas y las situaciones de stress. Ya que ha quedado demostrado que, las emociones positivas no desaparecen durante los tiempos difíciles.

Segundo, como se ha mencionado en el capítulo anterior, la experimentación de emociones positivas a corto plazo, mejora las experiencias subjetivas y a largo plazo, minimiza la depresión y potencia los recursos para un mayor florecimiento de la persona.

Ampliando los modos de pensar y actuar de las personas, las emociones positivas serían efectivas para mejorar las estrategias de afrontamiento (*coping*) así como para construir resiliencia. Los incrementos en la resiliencia, deberían así predecir futuras experiencias de emociones positivas. Creándose así un espiral ascendente hacia un mayor bienestar subjetivo (Fredrickson, 2000).

En síntesis, se puede decir que resiliencia abre un abanico de

⁴ Para mayor información ver: Fredrickson, B.L. & Tugade, M.M. (2003) *What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the USA on September 11th, 2001.* *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2) 365-76

posibilidades, en tanto enfatiza las fortalezas y aspectos positivos, presentes en los seres humanos. Más que centrarse en los circuitos que mantienen las condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas, se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan un desarrollo más sano y positivo.

El estudio de las emociones positivas bajo la luz de la Psicología Positiva, representa un retorno al estudio de cómo estos sistemas y sus interacciones dan lugar a una buena adaptación y desarrollo, así como también dan lugar a la resiliencia. Esto ha provocado un evidente cambio en las bases para entender y ayudar a los niños en riesgo y para potenciar las capacidades de los que no lo están. Por consiguiente, se puede decir que las metas en prevención e intervención se están redireccionando hacia el estudio de los problemas, así como también al estudio de lo que está bien, o lo que se supone sano.

V - EMOCIONES: PASADO, PRESENTE Y FUTURO.

Las emociones positivas pueden centrarse en el pasado, presente o futuro. Entre las emociones positivas respecto al futuro cabe citar el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza. Las relacionadas con el presente son la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer y - la más importante- la fluidez. Las emociones positivas sobre el pasado incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Es crucial comprender que estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente ligados (Seligman, 2003).

Emociones positivas del pasado

Las emociones que genera el pasado van desde la resignación, la serenidad, el orgullo y la satisfacción hasta la amargura absoluta y la ira vengativa, emociones que están determinadas por completo por los “pensamientos” sobre lo pasado.

Parte de nuestra vida emocional es instantánea y reactiva, por ejemplo, el placer sexual y el éxtasis necesitan muy poco pensamiento e interpretación para desencadenarse. Por el contrario, todas las emociones relacionadas con el pasado están completamente guiadas por el pensamiento y la interpretación.

Cada vez que el pasado genera una emoción interviene una interpretación, un recuerdo o un pensamiento que gobiernan la emoción subsiguiente. Esta verdad aparentemente inofensiva y obvia resulta clave para entender cómo se sienten las personas respecto al pasado y evitar que se sientan atadas a él, revirtiendo así el proceso de victimización.

La valoración y el disfrute insuficiente de los buenos momentos del pasado, así como enfatizar demasiado los malos, son aspectos que socavan la serenidad, la felicidad y la satisfacción. Por consiguiente, la Psicología Positiva propone dos maneras para lograr que los sentimientos sobre el pasado puedan acercarnos a la “felicidad”. Esto es a través de la gratitud y el perdón

Según la Psicología Positiva, la gratitud aumenta el disfrute y la valoración de los buenos momentos pasados y la reescritura de la historia mediante el perdón reduce el efecto deprimente de los sucesos negativos. El motivo por el que la gratitud contribuye a aumentar la satisfacción por la vida, es que amplía los buenos recuerdos sobre el pasado: su intensidad, su frecuencia y las “etiquetas” asociadas a dichos recuerdos. Sin embargo, el perdón deja intacto el recuerdo, pero elimina e incluso transforma el dolor asociado a él,

es la única estrategia viable para abordar la historia desde otra perspectiva. Una vez más se cambian las “etiquetas” asociadas a los recuerdos, esta vez en cuanto a los recuerdos negativos. El perdón transforma la amargura en neutralidad o incluso en recuerdos de tinte positivo, por lo que hace posible una mayor satisfacción con la vida (Seligman, 2003). Cuando el perdón va seguido de la reconciliación -aunque ésta no es un requisito imprescindible para perdonar,- puede mejorar sobremanera las relaciones con la persona perdonada. Lo dispuesto que uno está a perdonar una ofensa no sólo depende de cómo valore racionalmente las ventajas e inconvenientes, sino también de la personalidad del individuo. Es importante darse cuenta de que recordar no significa no haber perdonado. Pero sí es importante no pensar de forma vengativa a partir de los recuerdos ni regodearse en ellos.

Si bien el concepto de perdón se encuentra muy ligado a lo religioso, político, cultural y a la búsqueda de justicia, podría decirse que todas las definiciones de psicológicas formuladas sobre el perdón parecen centrarse en un factor común: cuando los sujetos perdonan sus pensamientos, sentimientos y acciones hacia quien es objeto del perdón se transforman en más positivas (Casullo, 2005). En la misma línea McCullough (2000) afirma que la esencia de perdonar implica cambios de tipo prosociales en las motivaciones personales hacia la persona, grupo o situación que ha lastimado o injuriado.

La capacidad de perdonar es interpersonal y el objeto del perdón es el *self*, una situación determinada u otras personas. Es importante resaltar, que el hecho de poder perdonar no excluye la posibilidad de reclamar justicia, en la medida en la que la motivación de tal reclamo no sea simplemente vengativa (Casullo, 2004).

En síntesis, según la Psicología Positiva acrecentar la gratitud sobre los hechos buenos del pasado intensifica los recuerdos positivos, y aprender a perdonar ofensas de épocas pasadas reduce la amargura que impide la satisfacción.

Emociones positivas del presente

La Psicología Positiva divide las emociones positivas del presente en dos categorías muy diferentes: placeres y gratificaciones. A su vez, divide los placeres en corporales y superiores. Los placeres corporales son considerados como emociones positivas transitorias que se manifiestan a través de los sentidos: olores y sabores deliciosos, sentimientos sexuales, movimientos corporales, vistas y sonidos agradables. Los placeres superiores se consideran transitorios, aunque sus orígenes son más complejos y aprendidos que los sensoriales y se definen por los sentimientos que producen: éxtasis, gozo, dicha, alegría, regocijo, júbilo, diversión, entusiasmo, satisfacción, entretenimiento, distracción y similares.

Los placeres superiores tienen una complejidad considerablemente mayor en cuanto a su origen externo. Requieren más recursos cognitivos y son mucho más numerosos y variados que los placeres corporales. Los placeres en general, tienen un claro componente sensorial y emocional, son efímeros e implican poco o nulo pensamiento.

Fred B. Bryant y Joseph Veroff de la Universidad de Loyola son los fundadores de un área definida como *saboreo (savoring)*. Ellos han generado un ámbito de estudio para incrementar estos episodios de felicidad transitoria que se han mencionado anteriormente. Saborear o disfrutar es para estos autores tomar consciencia del placer y para lograrlo, se

hace necesario el estudio de la atención consciente y deliberada.

Después de haber hecho pruebas a miles de estudiantes universitarios, dichos autores detallan algunas técnicas que favorecen el saboreo de estos momentos especiales (Seligman, 2003). La primera se refiere a compartir la experiencia con otras personas a las cuales hacerles saber la importancia de ese momento compartido. También, aseguran que es importante tomar fotografías mentales de ese momento, poder guardarlo en la memoria para luego recordarlo con otras personas.

Las gratificaciones, a diferencia de los placeres, no son consideradas sentimientos sino actividades que nos gusta realizar pero que no van necesariamente acompañadas de una sensación cruda como por ejemplo: pintar, leer, escalar, bailar, mantener buenas conversaciones, o jugar al fútbol. Las gratificaciones atrapan a la persona y la involucran por completo; bloquean la conciencia propia y la emoción experimentada, salvo retrospectivamente, y generan fluidez (*flow*), ese estado en el que el tiempo se detiene y el individuo se siente a gusto.

Mihaly Csikszentmihalyi, reconocido psicólogo y profesor de ciencias sociales, fue quien dio nombre e investigó la fluidez, el estado de gratificación en el que entramos cuando nos sentimos totalmente involucrados en lo que estamos haciendo. Estar en “flow” es un estado donde la persona fluye y se fusiona con una actividad que le demanda toda su concentración y le proporciona un placer incomparable (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Csikszentmihalyi (1998) define el flow como un estado de conciencia que comienza a enfocar la atención en una meta clara y definida, donde la persona se siente envuelta, concentrada, absorbida por la tarea y las horas pasan casi sin

notarlo. Este estado placentero, según el autor, puede ser controlado poniéndose retos o desafíos –tareas que no son muy difíciles ni muy simples para las propias habilidades. Y con estas metas, se aprende a ordenar la información que entra conscientemente y mejorar la propia calidad de vida.

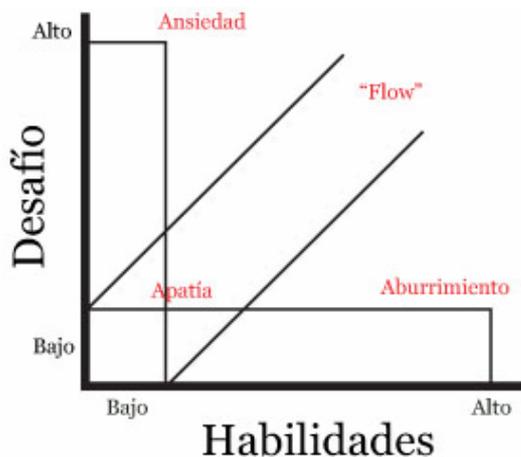
La falta de emoción y de cualquier tipo de conciencia parece ser la clave de la fluidez. La conciencia y la emoción tienen por objeto corregir la trayectoria del pensamiento y la acción, pero no son necesarios cuando lo que la persona está haciendo parece rozar la perfección.

Se podría decir que el flow es universal, ya que se puede experimentar aunque varíe la cultura, clase social, género, edad, coeficiente intelectual y actividad realizada. Sin embargo, según Csikszentmihalyi (1998) la intensidad del flow varía dependiendo de la persona y la actividad realizada, es decir de la percepción subjetiva que tenga el individuo sobre el desafío que implica la actividad y la percepción subjetiva que tenga sobre las herramientas para llevarla a cabo, es decir, sus habilidades.

Entonces, se podría pensar que cualquier individuo puede encontrar el flow en casi cualquier actividad. De la misma forma que cualquier actividad puede llegar a aburrir o crear ansiedad si los niveles de desafío y habilidades no logran mantener un equilibrio dinámico. Este balance parece ser intrínsecamente frágil y si el desafío comienza a exceder a las propias capacidades, uno comienza a ponerse nervioso. Si por el contrario, las capacidades exceden a la tarea la persona primero se relaja y luego se aburre. En este punto, la atención juega un papel muy importante.

La apatía, aburrimiento y ansiedad así como el flow dependen de cuánta atención se esté prestando en determinado momento. En el aburrimiento y sobre todo en la apatía, el bajo nivel de desafío

en relación a las habilidades hace que la atención decaiga. Por el contrario, en la ansiedad el nivel de desafío percibido excede las habilidades. Particularmente en contextos de motivación externa la atención cambia por momentos, lo que impide un compromiso con la actividad. Experimentar ansiedad o aburrimiento hace que la persona, en el mejor de los casos, ajuste su nivel de capacidad o desafío para volver al estado de flow. Así se podría situar al flow en medio de un continuo entre ansiedad y aburrimiento (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).



Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002

Estar en flow implica las siguientes características:

- La persona se encuentra absolutamente concentrada en la actividad.
- Hay metas claras que conseguir, y se consiguen. Es decir, que la actividad es acorde a las propias habilidades.
- A la persona le parece estar superando el reto con sorprendente facilidad.
- Se despreocupa por los riesgos o peligros que la actividad conlleva.
- Experimenta la sensación de tener el control.
- La actividad procura retroalimentación inmediata.

- Pierde la noción de si mismo.
- El sentido de la duración del tiempo se altera.
- La actividad viene a constituir un fin en si misma.
- Experimenta sensaciones de euforia, de triunfo y un espectacular sentido de trascendencia.
- No hay miedo al fracaso.

Muchas personas piensan que las horas que pasan trabajando son esencialmente una pérdida de tiempo, se sienten alienados y la energía física invertida en su trabajo no hace nada para fortalecerlos. Sin embargo, para muchas personas el tiempo libre también es una pérdida de tiempo ya que no saben qué hacer con él, el tiempo de ocio proporciona un respiro del trabajo, pero en general consiste en la absorción pasiva de información sin usar ninguna capacidad o explorar nuevas oportunidades de acción. Como resultado, la vida pasa como una secuencia de experiencias de aburrimiento y ansiedad donde la persona tiene poco control.

Sin embargo, según Csikszentmihalyi (1998) algunos de los momentos más intensos y satisfactorios se producen durante las horas de trabajo; esto se debe a que se producen más ocasiones para el fluir en el trabajo. Las típicas actividades relajantes, como son charlar entre amigos o ver televisión, rara vez contribuyen a lograr una calidad de experiencia positiva. Las estadísticas demuestran que el 15% de las personas nunca han experimentado flow, y entre un 15 y 20% los experimenta todos los días o varias veces al día, incluso en el trabajo (Seligman, 2003).

Actualmente en psicoterapias, bajo el marco teórico de la Psicología Positiva, se utilizan variadas terapéuticas de intervención con el fin de transformar la estructura de la vida cotidiana de la persona para alcanzar mayores experiencias positivas. De lo que se trata

aquí, no es que las personas experimenten el flow directamente, sino ayudar a los individuos a identificar las actividades que les son placenteras y aprender como invertir la atención en ellas.

Resumiendo, la persona está en flow cuando se encuentra completamente absorta por una actividad durante la cual pierde la noción del tiempo y no se da cuenta hasta que la actividad termina de cuanto la disfrutó. Este estado de fluidez o flujo, es un estado de gratificación donde la experiencia, por si misma, es tan placentera que se realiza incluso aunque tenga un gran costo, sólo por el puro motivo de hacerla, ya que le permite al individuo expresar su singularidad y al mismo tiempo va reconociendo y experimentando la complejidad del mundo en que vive. Además, la fluidez es el estado que aumenta el capital psicológico al cual la persona podrá recurrir en el futuro. No se puede hacer que el flow aparezca, lo único que se puede hacer es remover los obstáculos que están en su camino.

En síntesis, los placeres guardan relación con los sentidos y las emociones. Las gratificaciones, por el contrario, están relacionadas con la puesta en práctica de fortalezas y virtudes.

Emociones positivas del futuro

Las emociones positivas sobre el futuro incluyen la fe, la confianza, la seguridad, la esperanza y el optimismo (Seligman, 2003). La esperanza y el optimismo son aspectos que pueden desarrollarse y mejoran la resistencia a la depresión causada por los contratiempos; favorecen el rendimiento laboral, sobre todo en trabajos que constituyen un reto, y la salud física.

El optimismo es uno de los tópicos que mayor interés ha despertado entre los investigadores de la Psicología Positiva. El mismo puede definirse como un rasgo

disposicional que parece mediar entre los eventos externos y su interpretación personal, rasgo que varía en su magnitud (Cuadra & Florenzano, 2003). Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables y en general, parece que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosas e, incluso, a tener mejor estado de salud física (Seligman, 2003).

El optimismo puede ser considerado como una característica cognitiva sensible a la creencia en ocurrencias futuras sobre las cuales los individuos tengan fuertes sentimientos. El optimismo no es tan sólo una fría cognición sino que es también motivador y motivante. De hecho, las personas necesitan sentirse optimistas con respecto a algunas materias (Peterson, 2000).

Para la Psicología Positiva, la base del optimismo no reside en frases positivas o imágenes de victoria, sino que se basa en la forma en que pensamos las causas de las cosas. Cada individuo tiene una forma personal de atribución causal llamada “estilo explicativo” (*explanatory style*). Este estilo explicativo se forma en la infancia sin intervenciones específicas y generalmente se mantiene toda la vida. Existen tres dimensiones cruciales que se utilizan para identificar cada estilo de explicación personal de las cosas: prevalencia, personalización e incidencia (*pervasiveness*). (Seligman & cols., 1995)

Así es que las personas optimistas consideran los problemas como temporarios, específicos y lo atribuyen a causas externas. Un estilo explicativo optimista es asociado a mayores niveles de motivación, logro y bienestar físico, además de menores síntomas depresivos. Como se mencionó, las explicaciones optimistas para situaciones negativas son aquellas que son más externas, inestables y específicas. Esto quiere decir, que los problemas se creen causa de otra persona

o de los factores situacionales, además se consideran efímeros. Las explicaciones pesimistas para las situaciones negativas son todo lo contrario, o sea, internas, estables y globales. Las explicaciones optimistas para eventos positivos son internas, estables y globales. Esto quiere decir que el motivo del éxito y la buena fortuna son causados por sí mismo. Por el contrario la interpretación pesimista de eventos positivos es externa, inestable y específica. Los individuos que suelen atribuir los eventos negativos a causas específicas e inestables, son los que experimentan mayor control sobre el futuro y suelen ser más resilientes (Reivich & Gillham, 2003).

De hecho, uno de los resultados más consistente en la literatura científica, muestra que aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo y esperanza (ambos tienen que ver con la expectativa de resultados positivos en el futuro y con la creencia en la propia capacidad de alcanzar metas) tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficios en situaciones traumáticas y estresantes (Vera, 2004).

Es decir, donde el pesimista ve problemas, el optimista ve desafíos (Seligman, 2003). El optimismo forma parte de la expansión de la vida emocional, por consiguiente, si se desea vivir efectivamente es necesario reemplazar el pesimismo por el optimismo, pero no de una forma irreal sino, en forma racional y activa, logrando una forma inteligente de optimismo.

Peterson (2000) realiza una distinción entre “gran optimismo” y “pequeño optimismo”. Este último consiste en expectativas específicas sobre resultados positivos, por ejemplo, “*en el viaje de vuelta del trabajo encontraré un buen asiento en el colectivo*”. El “gran optimismo” se refiere, obviamente, a sucesos más grandes y menos específicos, como por ejemplo:

“*Argentina va a salir adelante de su crisis económica*”. La diferencia entre ambos tipos de optimismo, hace evidente entonces que el optimismo puede ser abordado en sus diferentes niveles y además da a pensar que ambos tipos de optimismo pueden llegar a funcionar de forma diferente.

Es importante diferenciar el optimismo del denominado “pensamiento positivo”⁵, ya que éste último consiste en creer en declaraciones optimistas del tipo: “*cada día mejoro en todos los aspectos*” en ausencia de hechos que lo prueben o incluso frente a evidencias que apunten lo contrario.

Si bien la Psicología Positiva guarda una relación filosófica con el pensamiento positivo, también difiere en muchos aspectos. En primer lugar el pensamiento positivo es, a decir de Seligman (2003), una actividad de sillón. En cambio la Psicología Positiva está ligada a la actividad científica empírica y por lo tanto es reproducible. En segundo lugar la Psicología Positiva no aboga por la positividad, ya que entiende que si bien el pensamiento positivo posee muchas ventajas, hay ocasiones en las que el pensamiento negativo lleva a una mejor certeza. Así es que la Psicología Positiva intenta lograr un equilibrio entre el pensamiento positivo y el negativo. Para una mejor diferenciación del pensamiento positivo respecto del optimismo, se puede decir que éste último se centra en la veracidad de los acontecimientos.

Entonces, los optimistas son personas que sin negar sus problemas, tienen esperanzas y crean estrategias de acción y de afrontamiento de la realidad, tienen la tendencia a esperar que el futuro les depare resultados favorables, pero siempre sin alejarse de la realidad.

Los optimistas y pesimistas difieren en tantos aspectos, que esto termina

⁵ De Norman Vincent Peale

teniendo un gran impacto en sus vidas. Difieren en cómo abordan sus problemas y desafíos, pero por sobre todo difieren en la forma en que afrontan las dificultades de la vida. Los optimistas afrontan sus problemas con confianza y persistencia, en cambio los pesimistas son dubitativos, vacilantes e indecisos. La diferencia básica entre optimistas y pesimistas reside en sus expectativas sobre el futuro (Carver & Scheier, 2003).

Los optimistas aceptan con mayor rapidez la realidad de las cosas y los desafíos de la vida. Aparentemente se enfocan más y tienen un afrontamiento activo ante la adversidad. Son menos propensos a darse por vencidos y perseveran en sus metas (Carver & Scheier, 2003).

Sin embargo, demasiado optimismo podría hacer que las personas ignoren ciertos aspectos de una situación riesgosa hasta que sea muy tarde o incluso podría hacer que sobreestimen su propia capacidad para lidiar con una situación adversa, dando como resultado un afrontamiento pobre de la situación (Carver & Scheier, 2003).

Seligman (2003) ha estudiado niveles de optimismo y pesimismo en alrededor de treinta profesiones y los ha correlacionado con los índices de éxito en esas profesiones. En todos los casos salvo en uno, los optimistas son más exitosos, porque trabajan más animadamente y muestran una mayor resistencia a los obstáculos y fracasos. La única excepción son los abogados. Según Seligman esto se debe a que en el sistema judicial de EE.UU. –donde se han realizado los estudios– una cualidad importante para el éxito es la prudencia, por eso se destacan los pesimistas. En otras palabras, para los abogados es una virtud el poder prever cada posible cosa que podría salir mal en cada caso.

Existen cuatro habilidades cognitivas básicas para promover el optimismo: la

primera consiste en reconocer e identificar los pensamientos que se cruzan por la mente en los peores momentos. Estos pensamientos son los que casi imperceptiblemente afectan el estado de ánimo y la conducta. El segundo paso consiste en realizar una evaluación de esos pensamientos. El tercer paso consiste en generar explicaciones más certeras y alternativas y usarlas para desafiar esos pensamientos automáticos. El último paso consiste en intentar decatastrofizar la situación (Seligman & cols. 1995).

Seligman, (2000) propone otra técnica para incrementar el optimismo, o aunque más no sea, tratar de evitar los pensamientos catastróficos que automáticamente asaltan nuestra consciencia. Esta técnica consiste en “disputar” (*disputing*) esos pensamientos como si hubieran sido dichos por un tercero. Para esto, propone pensar como ejemplo, qué pasaría si un colega o rival del trabajo nos acusa de fallar en nuestra labor o de no merecer nuestro puesto, seguramente de inmediato pensaríamos mil razones de por qué esa persona está equivocada y pensaríamos varios ejemplos que confirmen que sí merecemos nuestro puesto. Sin embargo, cuando nos acusamos a nosotros mismos por lo mismo, simplemente tendemos a creerlo, y seguramente no tendemos a disputar nuestros propios pensamientos, por eso propone empezar a reconocer nuestros propios pensamientos catastróficos y disputarlos como si vinieran de una tercera persona (Seligman, 2000).

Teniendo en cuenta esta nueva forma de pensar y adoptando actitudes optimistas, queda claro que se puede influir profundamente en el propio pensamiento, logrando así una mayor experimentación de emociones positivas a futuro.

Para la Psicología Positiva, la misión no es decirle a las personas que deben ser optimistas, espirituales, amables o que

deben estar de buen humor, sino describir las consecuencias de tales rasgos (por ejemplo, que ser optimista reduce la depresión, mejora la salud física, propicia los logros, a cambio, quizá, de un menor realismo) y lo que cada uno haga con esa información depende de sus propios valores y objetivos.

Para finalizar, la Psicología Positiva considera que los placeres del presente, al igual que las emociones positivas respecto al pasado y al futuro, son en esencia sentimientos subjetivos. El juez final es “quien quiera que viva en la piel de la persona” (Seligman, 2003).

CONCLUSIONES

Como se ha visto a lo largo de trabajo, la capacidad de experimentar emociones positivas promueve una larga cantidad de capacidades humanas sin explotar. Sin embargo, sus particulares beneficios no son del todo valorados en culturas como la nuestra donde se promueve el trabajo duro y la autodisciplina como virtudes y, el ocio y placer como pecaminosos (Fredrickson, 2000). Hoy en día, los problemas en gran parte están asociados a las emociones negativas o son producto de ellas, sin embargo, prevenir o reducir las emociones negativas no lleva por sí solo al cultivo de las emociones positivas, ni a la felicidad. Entonces, como señala Fredrickson (2000) deberíamos cultivar las emociones positivas en nuestras vidas y en las de aquellos que nos rodean no sólo porque nos hagan sentir bien momentáneamente sino también porque nos transforman en mejores personas y elevan nuestra calidad de vida a futuro. En efecto, las emociones positivas tonifican a los individuos., ya que el valor de las emociones positivas proviene según Fredrickson (1998), de la ayuda que ofrecen a las personas para superar más rápidamente las situaciones de estrés y para hacerse más fuertes o resistentes

ante futuras adversidades. En la misma línea, Myers y Diener (1997) consideran que los afectos positivos pueden también provocar otros tipos de reacciones adaptativas: reacciones de fuerte inmunización, la sociabilidad y también el optimismo, necesario para la consecución de los objetivos personales. Por lo tanto, la atención al desarrollo afectivo del niño debería pasar por la creación de materiales y ambientes educativos que faciliten que se experimenten estados emocionales positivos como el gozo, la alegría, la satisfacción, el interés, el amor, la tranquilidad y la paz, entre otros. En cuanto a los adultos, el desarrollo de constructos teóricos como el de la fluidez y el optimismo, ambos basados en la experimentación de emociones positivas, abren el camino para lograr una vida más plena y por qué no hacia la felicidad. En síntesis, si tenemos en cuenta que la ayuda que suponen las emociones positivas para mantener o mejorar la salud y el bienestar, podría ser más conveniente y formativo desde el punto de vista pedagógico ocuparse igualmente de desarrollar éstas y no sólo de controlar las emociones negativas. Así es que éstas deben ser potenciadas si lo que realmente se persigue es el crecimiento de la persona y su contribución como ciudadano a la mejora de la sociedad.

Como se ha visto, la Psicología Positiva estudia las emociones positivas, los rasgos positivos del carácter y las instituciones positivas. Este enfoque supone un giro importante en las ciencias que estudian la mente humana, ya que, a diferencia de la psicología tradicional, trata los problemas mentales desde las fortalezas del individuo, dirigiendo su atención a aquellas características que nos permitan aprender, disfrutar, ser generosos, solidarios y optimistas. La Psicología Positiva es un esfuerzo por mostrar que es necesario considerar los potenciales humanos como un factor que

puede llegar a ser preponderante en los períodos de crisis, considerando que las crisis son inevitables y necesarias para el crecimiento y madurez del individuo (Cuadra & Florenzano, 2003). Así es que, a través de los tratamientos positivos, aquellos que promueven los niveles de bienestar o elevan las fortalezas de las personas (Keyes & Lopez, 2002), es posible abordar la enfermedad compensándola, es decir, trabajar en un equilibrio dinámico que fortalece y/o hace crecer aquellos aspectos resilientes o factores protectores (positivos) de la personalidad del sujeto o de los grupos. Asimismo, reconocer que muchas de esas cualidades se aprenden, hace posible su integración en programas escolares, laborales, organizacionales, prevención de salud física y mental, etc. (Cuadra & Florenzano, 2003). Es importante tener en cuenta, como señalan Snyder y Lopez (2002) que la Psicología Positiva no busca reemplazar los modelos basados en las debilidades, sino que busca que se la reconozca como viable y los autores consideran que crecerá hasta ser necesaria y complementaria a estos. Para finalizar, Maddux (2002) asegura que es tiempo de un cambio en la manera en que los psicólogos clínicos ven su disciplina y dice que el movimiento de la Psicología Positiva ofrece una oportunidad de reorientación y reconstrucción de esa visión.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Allport, G.W. (1961). *Psicología de la personalidad*. Buenos Aires: Paidós.
- Allport, G.W. (1968) *La naturaleza del prejuicio*. Buenos Aires: Eudeba.
- Antonovsky A. (1979) *Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Casullo, M.M (2001) *Psicología Salutígena o Positiva*. Algunas reflexiones. Anuario Facultad de Psicología. Buenos Aires: Facultad de Psicología. UBA.
- Casullo, M.M (2004) *La capacidad de perdonar*. Departamento de Publicaciones, Facultad de Psicología. UBA. Buenos Aires: Facultad de Psicología. UBA.
- Casullo, M.M (2005) *La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica*. *Revista PUCP*.
- Carver, C. S. & Scheier, M. (2003). Optimism. En Lopez S. J, Snyder C. R. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: Am. Psychol. Assoc. 75-89.
- Carver, C. S., & Scheier, M. (2003). Optimism. En Lopez S. J, Snyder C. R. (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press. 231-243.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad. El flujo y la psicología del descubrimiento y la intención*. Buenos Aires: Paidós.
- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003) El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1) 83-96
- Diener, E., Larsen, J. & Lucas, R. (2003) Measuring Positive Emotions. En Lopez SJ, Snyder C.R. 2003. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: Am. Psychol. Assoc. 201-218
- Fernández Abascal, E. & Palmero, F. (1998) *Emociones y adaptación*. Barcelona: Ariel
- Fernández Castro, J. (1993) *Psicología básica y salud*. *Anales de psicología*, 9 (2), Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos. 121-131
- Frankl, V (1979) *El hombre en busca de sentido*, Barcelona: Herder.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3) 300-319
- Fredrickson, B. L. (2000) Positive emotions. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. 120-134
- Fredrickson, B. L. (2000) Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment*, 3, Artículo 0001a. Referencia electrónica: <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html> [25/11/04]
- Fredrickson, B. L. & Tugade, M.M. (2003) What Good are Positive Emotions in Crises? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the USA on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2) 365-76

- Freud, S. (1927) El humor. En J. Stachey (Ed. y Trad.) Obras completas de Sigmund Freud. Vol. XXI. Buenos Aires: Amorrortu. 1985
- Goleman, D. (1996) Inteligencia Emocional. Buenos Aires: Vergara.
- Gross, R. (1998) Psicología: La ciencia de la mente y la conducta. (2da. Ed.) Distrito Federal: El Manual Moderno S.A.
- Jahoda, M. (1958). Current concepts of positive mental health. Nueva York: Basic Books.
- Keyes, C. L. M. & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. En C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. 45-59
- Kotliarenco, M.A., Cáceres, I. & Fontecilla, M. (1997) Estado del arte en resiliencia. Washington D.C.: OPS/OMS, Fundación W. K. Kellogg, CEANIM.
- Linley, A., & Joseph, S. (2004) Applied Positive Psychology: A New Perspective for Professional Practice. En *Positive Psychology in Practice*. Linley, A., Joseph, S. New York: J. Wiley & Sons.
- Maddux, J. E. (2002). Stopping the "madness": Positive psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM. En C. R Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press. 13-25
- Maslow, A. (1954) Motivación y personalidad. Barcelona: Sagitario.
- Masten, A., & Reed, M.G. J. (2002) Resilience in development. En C. R Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press. 74 - 88
- McCullough, M., Pargament, K.I. & Thoresen, C. E. (2000) Forgiveness. Theory, research and practice. New York: The Guilford Press.
- Melillo, A., Suárez Ojeda, E. (2001): Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. (Compiladores) Buenos Aires: Paidós.
- Millon, T. y Davis, R. (2000). Personality Disorders in modern society. New York: J. Wiley & Sons.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1997) The new scientific pursuit of happiness. *Harvard Mental Health Letter*, 4 (2), 4-7
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002) The concept of flow. En C. R Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press. 89-105
- Palmero, F. (1996) Aproximación biológica al estudio de la emoción. *Anales de psicología*, 12(1), Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos 61-86
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, (1), 44-55
- Reivich, L., & Gillham, J. (2003) Learned optimism: the measurement of explanatory style. En Lopez S.J, Snyder C.R. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: Am. Psychol. Assoc. 57-74
- Rogers, C. (1972) Psicoterapia centrada en el cliente. Buenos Aires: Paidós.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies of internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80,(1)
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55,(1) 110-121
- Seligman, M.E.P., Reivich, K.J., Jaycox, L.H. & J. Gillham. (1995) The optimistic child. New York: Houghton Mifflin.
- Seligman, M.E.P. (1998). Building Human Strength. Psychology's Forgotten Mission. *APA Monitor*, 28, (1)
- Seligman, M.E.P. (2000) Positive psychology, Positive Prevention, and positive therapy. En: C. R Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press. 3-9
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14
- Seligman, M.E.P. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Vergara.
- Seligman, M.E.P., Lee Duckworth, A., & Steen, T. (2005) Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review, Clinical Psychology*. Referencia electrónica: <http://arjournals.annualreviews.org/> [20/10/04]
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology: A declaration of independence. En C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press. 751-767
- Vanistendael, S., Cyrułnik, B., Tomkiewicz, S., Guénard, T., & Manciaux, M. (2004) El realismo de la esperanza. Barcelona: Gedisa.
- Vera, B. (2004) Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva. *Revista de Psicología Positiva*, 1. Referencia electrónica: <http://www.psicologia-positiva.com/> [2/12/04]
- Warmoth, A., Resnick, S., & Serlin, I. (2001) Contributions of Humanistic Psychology to Positive Psychology. Division 32 of the American Psychological Association. Referencia electrónica: <http://www.westga.edu/~psydept/os2/papers/serlin2.htm> [7/3/05]