

¿PSICOLOGÍA POSITIVA...O UNA MIRADA POSITIVA DE LA PSICOLOGÍA?

Miguel A. Roca

Facultad de Psicología, Universidad de la Habana

Resumen

Hace dos décadas aproximadamente este concepto, la **psicología positiva** –tal vez más que un concepto un movimiento y un modo de comprender y hacer la psicología– se viene imponiendo con fuerza en nuestra ciencia y profesión. Su **esencia, según sus principales promotores, estriba en que: “Creemos que una psicología del funcionamiento humano positivo surgirá, que consiga un acuerdo científico y las intervenciones eficaces para construir el florecimiento de las personas individuales, familias, y comunidades”**. Su intencionalidad fundamental es un cambio en el enfoque de la psicología desde la preocupación casi absoluta con reparar las peores cosas en la vida hasta privilegiar el interés por las cosas mejores y construir cualidades positivas. Se insiste, sin embargo, en que no se trata de un nuevo paradigma, sino de la exhortación a los psicólogos a asumir una más abierta, optimista y apreciativa perspectiva con respecto al potencial, las necesidades y capacidades humanas. Si los psicólogos admiten tanto lo mejor como lo peor en las personas, pueden derivar también una nueva mirada en positivo de la naturaleza humana y su destino.

Palabras clave: psicología positiva, bienestar psicológico, optimismo

Abstract

Approximately two decades ago this concept, the Positive Psychology –perhaps more than a concept a movement and a way to understand and to make the Psychology– comes imposing with force in our Science and Profession. Its essence, according to its main promoters, rests in that: We “believe that a psychology of the positive functioning of the human being will arise that gets a scientific agreement and the effective interventions to build the bloom of individual people, families, and communities”. Their fundamental premeditation is a change in the focus of the psychology from the almost absolute concern with repairing the worst things in the life until to privilege the interest for the best things and to build positive qualities. It is insisted, however, in that it is not a new paradigm, but of the exhortation to the psychologists to assume a more open one, optimist and appreciative perspective with regard to the human potential, the necessities and capacities. If the psychologists admit as much the best thing as the worst thing in people, they can also derive a new positive look of the human nature and its destination.

Keywords: Positive Psychology, Psychological Wellbeing, Optimism.

“La psicología no es una mera rama del sistema de salud pública, ni una simple extensión de la medicina, nuestra misión es mucho más amplia. Hemos olvidado nuestro objetivo primigenio, que es el hacer mejor la vida de todas las personas, no solo de las personas con una enfermedad mental. Llamo a nuestros profesionales y a nuestra ciencia a retomar esta misión original justo ahora que comienza un nuevo siglo”.

MARTIN SELIGMAN

Conferencia inaugural ofrecida en 1998 para su
Periodo presidencial de la Asociación Americana de Psicología

Suelo con toda intención alejarme de lo que apunte a la politización de la ciencia, que por lo regular conduce a su mutilación, pero cuando estaba concibiendo la elaboración de este artículo escuché un discurso del presidente uruguayo José Mujica, cuyas palabras me parecieron cardinales para iniciarlo, cuando sabiamente señalaba que “Nos estamos asomando a una civilización mundial digital, colectivizada, con dimensiones inconmensurables. Hemos aprendido una cosa: solo es posible el mundo si se respeta el universo, si nos acostumbramos a entender que **el mundo es diversidad**”. (26 de Julio, Santiago de Cuba, Cuba.)

Porque también tengo la certeza de que el mundo es **diversidad**, las naciones son diversas, los tiempos son diversos las comunidades son diversas, las ciencias y profesiones son diversas, son diversas las ideologías, pero sobre todo son diversas las personas, ni mejores ni peores, sencillamente **diversas**. Siempre he sido un convencido de ello, y en este sentido me he empeñado en mi modo de hacer y enseñar la profesión, desde una mirada abierta y enciclopédica, alejada de ortodoxias y estancos, insistente en que la vida está constituida por infinidad de **alternativas** alejadas de las lapidarias y anquilosadas “únicas formas” de hacer, y que le permitirán al profesional hacer uso responsable –tal vez en otro momento hubiera dicho “crítico”– de todo aquello que pueda traducirse en mayores niveles de salud, bienestar y calidad de vida de los seres humanos con quienes trabaja.

Desde este punto de vista, y como psicólogo clínico comprometido, comulgué presto con el tema propuesto, la psicología positiva, cuando me familiaricé con él, aunque lo hago alejado de todo triunfalismo conceptual o de la ingenuidad de que estamos en presencia de “algo nuevo” a erigirse en paradigma dominante, con lo que se repetirían viejas miradas cerradas y dogmáticas de la profesión. Mi comunión guarda mayor relación con el hecho de que se trata de una atractiva, constructiva y humana manera de hacer nuestra profesión, la psicología, con particular significación para los psicólogos clínicos, tradicionalmente imbuidos de un modelo médico centrado en la patología.

Hace alrededor de dos décadas este concepto, la **psicología positiva** –tal vez más que un concepto un movimiento y un modo de comprender y hacer la psicología– se viene imponiendo con fuerza en nuestra ciencia y profesión. Se trata de un término formalmente resumido en 1998 (Seligman y Csikszentmihályi) y que concibe la psicología positiva como una rama reciente de la **psicología cuya esencia estriba en que: “Creemos que una psicología del funcionamiento humano positivo surgirá, que consiga un acuerdo científico y las intervenciones eficaces para construir el florecimiento de las personas individuales, familias, y comunidades”**.

Los fundadores del movimiento son el reconocido psicólogo Martin Seligman, destacado investigador y figura líder de la psicología, quien fuera el introductor del concepto de “desesperanza aprendida” y que después volcara su interés en giro de casi 180° hacia el concepto de “optimismo”, tal vez como nítida expresión de su énfasis en una psicología positiva, y el profesor y filósofo croata, con nombre de difícil pronunciación Mihaly Csikszentmihályi, para muchos el investigador más importante en el tema de la psicología positiva y conocido por la creación del concepto de “flujo” aplicado a la felicidad y la motivación.

Refiere Martin Seligman que antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología tenía tres distintas misiones fundamentales: (1) curar la enfermedad mental, (2) hacer más productivas las vidas de todas las personas (3) e identificar y nutrir el talento. Sin embargo, el *boom* que tras la guerra tuvo la atención psicológica a multiplicidad de personas con trastornos psicológicos, condujo a que a la primera misión se le diera prioridad y vigencia casi absolutas.

En 1947, fue fundado el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) –que a pesar de su escritura de constitución ha estado siempre basado en un modelo de enfermedad y que apropiadamente debiera ser renombrado como Instituto Nacional de la Enfermedad Mental (NIMI)–, y entonces los académicos descubrieron que podían conseguir subvenciones si su investigación fuera sobre la patología. (Seligman y Csikszentmihályi, 2000, pp. 5-12)

Este casi exclusivo interés focalizado en la patología desde un modelo de enfermedad, se desentiende en la práctica de la segunda misión al descuidar la realización individual de las personas y la prosperidad de las comunidades. Revertir este estado de cosas supone catalizar un cambio en el enfoque de la psicología desde la preocupación casi absoluta con reparar las peores cosas en la vida hasta privilegiar el interés por las cosas mejores y construir cualidades positivas. Según Lyubomirsky (2001), parece ser que los psicólogos clínicos hemos enfocado la atención fundamentalmente en el diagnóstico y el tratamiento de la patología y en la búsqueda de la “cura”, pero en el trayecto se le ha prestado poca atención a la real naturaleza de la salud psicológica.

De esta manera, el presupuesto fundamental en el que se sustenta la psicología positiva es su frontal confrontación con el énfasis casi exclusivo en la patología que ha dominado nuestra profesión, resultante en un modelo en que se privilegia la comprensión del *lado oscuro* de las personas resaltando sus debilidades, y su sostén en un modelo en que el ser humano carece de las características positivas que hacen la vida digna de vivir. En este sentido, la psicología se ha erigido en gran parte como una ciencia sobre el tratamiento y la curación, y se ha concentrado en reparar el daño en busca de la “cura”, dentro de un modelo de enfermedad del funcionamiento humano, aún y cuando formalmente nos declaremos partidarios de un modelo de psicología de la salud.

Como digresión al margen, valga señalar que las mas firmes banderas iniciales de la psicología de la salud, se erigieron en un modelo preventivo, comunitario, sin embargo su mayor aplicación se ha visto en el contexto de los factores psicológicos presentes en el proceso de enfermedad. (Roca, 2013, Taylor, 1995.)

Lo que sí resulta cada vez más claro es que el normal funcionamiento de los seres humanos no puede ser solo explicado dentro de simples marcos de referencia negativos o focalizados en los problemas. El llamado entonces de la psicología positiva, que gusta decir de sí misma que “no es mas que psicología” (Sheldon), exhorta a los psicólogos a asumir una más abierta, optimista y apreciativa perspectiva con respecto al potencial, las necesidades y capacidades humanas. Si los psicólogos admiten tanto lo mejor como lo peor en las personas, pueden derivar también una nueva mirada en positivo de la naturaleza humana y el destino:

¿Qué es psicología positiva?, simplemente Psicología ... no es nada más que el estudio científico de las fortalezas y las virtudes humanas corrientes. La psicología positiva re-visita a “la persona promedio”, al ser humano corriente con un interés en encontrar aquello que funciona, lo que es correcto, y lo que está mejorando. Así se pregunta, ¿Cuál es la naturaleza del ser humano que funciona eficazmente, ... cómo pueden los psicólogos explicar el hecho de que, a pesar de todos los apuros, la mayoría de las personas se las arreglan para llevar las vidas con cierto grado de dignidad y propósito? (Sheldon, 2001, 216-217).

Así, más que centrarse en lo tormentoso, estresante y doloroso de la existencia, los psicólogos positivos se empeñan en tratar de “hacer la vida normal más satisfactoria”, de aquí su empeño en el uso de la teoría, la investigación y la intervención psicológica para comprender y optimizar los aspectos positivos, adaptativos, creativos y emocionalmente satisfactorios del comportamiento humano, en aras de lo que Seligman llamó “la buena vida”, constructo emanado de la reflexión acerca de qué es lo que sostiene los más grandes valores en la vida, y que define como “usar las propias fuentes de fortaleza todos los días para producir la felicidad auténtica y la abundante satisfacción”.

Es interesante, sin embargo, que todavía los psicólogos tenemos insuficientes conocimientos de lo que hace a la vida digna de vivir; es un hecho que hemos llegado a comprender muy poco sobre cómo sobreviven y perduran, e incluso prosperan las personas bajo condiciones de adversidad; no abundan los trabajos como los de Viktor Frankl que resaltan el valor del sentido asignado a la existencia, y que se expresan en su afirmación de que “el hombre se auto realiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida”.

Pero más aún, los psicólogos sabemos poco sobre cómo se desarrollan y prosperan las personas normales bajo las condiciones más benignas. Y es que la psicología se ha conformado en gran parte

como una ciencia sobre el restablecimiento y se ha concentrado en reparar el daño, dentro de un modelo de enfermedad del funcionamiento humano, olvidando o soslayando su verdadero objeto de estudio, el hombre común y corriente. Toda ciencia empieza por comprender y conocer la “normalidad” de su objeto de estudio para después conocer lo distinto o distorsionado, no debe la psicología invertir dicha lógica ni colocar la casi totalidad de su objeto de estudio empezando por conocer las esferas más enrevesadas del funcionamiento humano, ... aunque en lo esencial así haya sido hasta ahora.

Valga señalar que a pesar del espíritu de frescura y renovación que propone la psicología positiva, su propuesta no es del todo nueva, en la historia del pensamiento filosófico y antropológico, tanto occidental como oriental, la perspectiva de favorecer el desarrollo de las cualidades positivas del ser humano tiene una amplia tradición. Ya en la antigua civilización griega y romana Aristóteles se interesó por la “eudaimonía” o felicidad de las personas y Cicerón y Séneca también trataron sobre este tema. No menos interesantes desde la cultura oriental son las enseñanzas de Confucio: *Si ya sabes lo que tienes que hacer y no lo haces, estás peor que antes.*

En el contexto de la psicología, desde mediados del pasado siglo, los psicólogos humanistas ya proponían un modelo centrado en la persona y su bienestar. En este sentido Abraham Maslow y Carl Rogers, este último de particular importancia para los psicólogos clínicos, resultan figuras líderes de tal perspectiva que se enfocan en estudiar a individuos mentalmente saludables en lugar de a personas con serios problemas psicológicos y postulan que todas las personas tienen un intenso deseo de realizar a plenitud su natural potencial, para alcanzar un nivel de “autorrealización”.

No resulta ocioso aquí afirmar que para las terapias humanistas, centradas en la persona, la **terapia es más un proceso de creación que uno de reparación**. A diferencia de algunas terapias que se concentran en reparar el daño del pasado, para las terapias centradas en la persona el enfoque se centra en forjar y sintetizar nuevas maneras creativas de abordar las viejas experiencias traumáticas, relacionándolas con nuevas maneras aprendidas y facilitar el funcionar más productivamente. Insistía Rogers en que “la psicoterapia es la relación” de la que es posible adquirir un sentido de la fortaleza en vez de uno de la debilidad. (Rogers C., 1982).

El más reciente movimiento constructivista, realiza interesantes afirmaciones que confirman una vez más la unidad y diversidad en cuanto a modos de construir la profesión:

Hay un movimiento en el campo de la psicoterapia hacia una “nueva dirección”, que invita a un aprecio más completo de la gestión y el potencial humano. Hay un mayor énfasis sobre los recursos y fortalezas que los pacientes o clientes traen a la empresa que sobre sus debilidades o limitaciones. El énfasis más grande está siendo puesto sobre donde las personas quieren estar, más que sobre dónde ya han estado. Al tiempo que no se hace caso omiso de lo doloroso y la severidad de algunas situaciones, el cambio se ha puesto lejos de la convencional patologización psiquiátrica, y orientado hacia una visión más optimista de las personas como creadores únicos y creativos –para bien o para mal– de sus propias realidades. (Hoyt, Michael, p. 6)

En esta última afirmación pueden encontrarse aspectos novedosos de la perspectiva positiva de la psicología, que la distancian del excesivo hedonismo de miradas ingenuas acerca de un omnipotente “pensamiento positivo”, al no alejarse de la realidad objetiva, ni negar la existencia de realidades estresantes y objetivamente dolorosas que pueden desafiar y comprometer el bienestar, mas allá de una muy positiva concepción del mundo de las personas. En consecuencia la psicología positiva insiste en que su esfera de acción incluye varios niveles que describen Seligman y Csíkszentmihályi:

En un **nivel subjetivo** el campo de la psicología positiva se refiere a la multiplicidad y valor del mundo interno, vivencial, de las personas: el bienestar, y la satisfacción (en el pasado); la esperanza y el optimismo (para el futuro); y el flujo, el orgullo y la felicidad (en el presente). En un **nivel individual**, se refiere a rasgos positivos: la vocación y la capacidad para amar, la valentía, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, la capacidad para el perdón, la originalidad, el *mindfulness*, la espiritualidad el talento y la sabiduría. En un **nivel grupal**, se refiere a los valores, virtudes cívicas e instituciones que movilizan a las personas individuales a ser cada vez mejores ciudadanos: la responsabilidad, el apoyo a los demás, el altruismo, la urbanidad, la moderación, la tolerancia, y la ética del trabajo. (Seligman y Csíkszentmihályi, 2000, 5-12).

Y más adelante, en defensa de la sociedad y su significación en el bienestar de las personas, alertan que otro es el tamaño relativo de la dimensión del yo frente a la dimensión del grupo. Cada vez pesa más el individuo y menos las colectividades. La familia cada vez es más pequeña, se desvanecen las ataduras a la nación, a la comunidad, al grupo religioso. Estas eran las instituciones tradicionales que nos apoyaban en los momentos difíciles, que a lo largo de la historia han sido las medidas antidepresivas más eficaces, y están desapareciendo (Seligman y Csíkszentmihályi, 2000, 5-12).

Mucho de lo que hemos venido conversando marcha paralelamente con lo acontecido en el campo del estudio de las **emociones humanas**, en que la casi totalidad de los estudios se ha centrado en las emociones negativas, aquellas que como la ansiedad, la depresión o la cólera, crean problemas intra e interpersonales, que favorecen el malestar subjetivo y la predisposición a sufrir enfermedades, y que se asocian a características negativas de personalidad como el ser “neurótico”, inmaduro, inseguro, con baja autoestima, dependiente, etc. (Fredrickson, 2001).

Como digresión breve, es posible que hasta la cultura propicie lo anterior; semánticamente en los diccionarios abundan más los términos referidos a emociones y sentimientos negativos (odio, celos, envidia, culpa, etc.) que los referidos a emociones y sentimientos positivos (orgullo, alegría, optimismo).

Según Carbelo, Begoña y Jáuregui (2006) esta situación ha venido cambiando y se ha incrementado el interés, por su valor promotor de la salud y el bienestar, en las **emociones positivas** a las que se le atribuyen numerosos beneficios **psicológicos** (sensaciones y estados de alegría, bienestar y satisfacción, reducción del estrés, prevención de la depresión), **físicos** (tolerancia al dolor, activación del sistema inmunológico, mejora del sistema cardiovascular) y **sociales** (mejoras en la motivación, la comunicación, el orden y la armonía social); y no solo se ha producido un giro importante en el interés por las emociones positivas, sino que incluso se ha puesto especial interés en lo que ha dado en llamarse “**emociones negativas sanas o constructivas**” (Dryden).

Como puede apreciarse, más que un cerrado sistema conceptual, explicativo del funcionamiento humano, la psicología positiva es por el contrario una mirada abierta de todo aquello que, aún desde la diversidad conceptual y/o empírica, aporte al bienestar de individuos y grupos humanos. De aquí que exista una multiplicidad categorial, proveniente de las más diversas fuentes, a la que los psicólogos positivos apelan en su diario quehacer, veamos algunos de ellos sin que signifique que se agote su apelación a cualquier otra categoría que tribute a enriquecer una mirada positiva de la vida de las personas:

“**Flujo**”: El concepto de *flow* (podría traducirse como “fluir” o “flujo”) ha sido desarrollado por el psicólogo croata Mihaly Csíkszentmihályi, quien lo ha definido como un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unos a otros sin pausa. Todo el ser está envuelto en esta actividad, y la persona utiliza de forma óptima sus destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo. La persona está en flujo cuando se encuentra absorbida del todo por una actividad durante la cual pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción.

“**Mindfulness**” es un término que no tiene una palabra correspondiente en castellano. Puede entenderse como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. Los términos atención, conciencia y referencia al momento concreto están incluidos de lleno en su significado. Viene a plantear, por tanto, un empeño en centrarse en el momento presente de forma activa y reflexiva. Una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, es el soñar despierto frente al vivir en la irrealidad.

Resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. La resiliencia se sitúa en una corriente de psicología positiva y dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso, en un nivel espiritualmente superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados (Walsh).

Fortaleza personal (*Hardiness*) o **resistencia**, se refiere a un clúster de tres características que son un gran sentido del (1) **compromiso**, definido como la tendencia de involucrarse uno mismo en las actividades de la vida y tener un interés genuino y curiosidad por el mundo circundante, una fuerte sensación de (2) **control** sobre los acontecimientos, definido como la tendencia de creer y actuar como si uno pudiera influir a través del propio esfuerzo sobre los eventos que tienen lugar alrededor, y una mayor apertura a (3) los **cambios** en la vida, definido como la creencia de que el dinamismo, no la estabilidad, es el modo normal de la vida, y conforma las coyunturas que incentivan el crecimiento personal que tienden a ser vistas como retos y oportunidades, al tiempo que se tiende a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia (Maddi, 2006). En general, se considera que es un constructo multifactorial con tres componentes principales, en lengua inglesa se le llama las tres “C”, compromiso, control y desafío, ... este último por su definición “challenge” (Kobasa, 1978). Como muchos conceptos dentro de la psicología positiva, la fortaleza personal tiene semejanzas considerables con otros conceptos de personalidad como el *locus of control*, el sentido de coherencia, la autoeficacia y la predisposición al optimismo.

Humor. Es uno de los conceptos de mayor uso, a la par que de más difícil definición por su automática identificación con la risa; supone una cierta filosofía de vida que mira el lado gracioso o simpático de la existencia, más que a lo trágico o excesivamente serio; supone una importante relación con la salud, y al decir de algunos “sirve como válvula interna de seguridad que permite liberar tensiones, disipar preocupaciones, y relajarnos y olvidarnos de todo”. La **risa**, su habitual acompañante, estimula una colosal liberación de hormonas, las endorfinas –en lo fundamental dopamina y serotonina–, conocidas como las hormonas de la felicidad. Permite al mismo tiempo poner sistémicamente en función grupos musculares importantes.

Creatividad. Es la capacidad de construir, de irse más allá de lo evidente, de producir cosas novedosas y valiosas, de llegar a conclusiones nuevas y resolver problemas en una forma original que debe ser intencionada y apuntar a un objetivo. Se desarrolla en el tiempo y se caracteriza por la originalidad, por la adaptabilidad y por sus posibilidades de realización concreta.

Empatía. Supone el introducirse “como si” se estuviera dentro de la lógica subjetiva de las personas con las que uno se relaciona, o con las que constituyen su entorno social para, aun siendo uno mismo, estar en el mundo y *ser* también con los demás, en aras de evitar ser un ente solitario que vive en su propio mundo de pensamientos, de fantasías y de sentimientos, ajeno a los demás. Para lograr compartir el mundo hay que aprender a leer los indicadores sociales, las intenciones de los demás, sus inquietudes y temores, sus mensajes. (García Vega García-Vega, 2003).

Inteligencia emocional (ie). Según D. Goleman (1996) la figura que más contribuyó a la divulgación del término, se trata de la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último –pero no por ello menos importante– la referida capacidad de *empatizar*.

Implica la habilidad de percibir, comprender y regular las propias emociones y las de los demás. Es la inteligencia emocional, y no la inteligencia entendida de forma tradicional la que mejor predice el éxito futuro de una persona, y no solo eso, sino que también predice su bienestar: las personas con alta inteligencia emocional alcanzan mayor éxito en la vida y se perciben a sí mismas como más felices que las personas con baja inteligencia emocional.

Proyectos de vida: Estructuración e integración de un conjunto de *motivos elaborados* por el sujeto en una *perspectiva temporal futura*, a mediano y/o largo plazo, los cuales poseen una elevada *significación emocional* y de las *estrategias* correspondientes para el logro de los objetivos propuestos, incluida la *previsión de obstáculos* que puedan entorpecer o limitar la consecución del proyecto.

Más allá de la apreciada diversidad conceptual que nutre su discurso, son varios los rasgos personales que tienden a resaltarse como distintivos de la psicología positiva: el bienestar subjetivo, el optimismo, y la autodeterminación:

El bienestar subjetivo se refiere a lo que piensan las personas y a cómo se sienten sobre sus vidas, a las conclusiones cognitivas y afectivas a que arriban cuando valoran su existencia. En la práctica el bienestar subjetivo parece ser un término al que apelan los científicos para definir aquello que la mayoría de las personas representan por la felicidad, término que regularmente los científicos evaden por su compleja connotación fenomenológica.

Optimismo: Un rasgo disposicional que parece mediar entre los eventos externos y la interpretación que de ellos hace una persona, es el optimismo, que significa tener una fuerte expectativa de que, en general, las cosas irán bien a pesar de los contratiempos y de las frustraciones. Como valor, es la expectativa del ser humano de lograr o conseguir siempre lo mejor, y a pesar de lo difícil de algunas situaciones encontrarles el lado bueno y obtener los mejores resultados. Es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión frente a las adversidades. Su más cercano “pariente” conceptual es la **esperanza**, un complejo estado emocional en el cual se presenta como posible aquello que se anhela, y que brinda fortaleza para poder seguir adelante cuando todo parece que está perdido, brinda consuelo en los peores momentos, inspira, ayuda a ser perseverantes, y a lidiar con lo difícil hasta con lo que parece imposible de sobrellevar. Conceptualmente es definida por algunos (Lazarus) como una emoción contradictoria en que *se desea lo mejor pero se teme lo peor*. Su opuesto es la desesperanza, temática en la que Martín Seligman desarrolló una buena parte de sus investigaciones iniciales, y que se define como aquel estado personal caracterizado por percepciones negativas acerca de las propias capacidades, y del desempeño pasado y futuro; dichas percepciones afectan el estado afectivo y motivacional, en tanto la persona siente que poco o nada puede hacerse y cae con reiteración en la devastadora expresión *¡para que...!*.

Autoestima y autodeterminación. La autoestima es el aspecto evaluativo del auto-conocimiento que trata de la extensión en que las personas se gustan a sí mismas. La autoestima es considerada como una característica relativamente perdurable que posee componentes tanto de motivación como cognitivos. Las personas tienden a desear una elevada autoestima y se implican en una variedad de estrategias para mantener o aumentar sus sentimientos de valía personal. El nivel de autoestima tiende a influir en las estrategias que las personas asumen para regular sus esfuerzos en aras de incrementar el dominio, control y determinación sobre su propia existencia. La vivencia de ser autónomo y regulador del propio comportamiento es uno de los elementos que más tiende a realizarse en una psicología positiva, y que tiende a identificarse con el término autodeterminación, definido por tres necesidades humanas relacionadas que optimizan el bienestar personal y desarrollo social: competencia, pertenencia y autonomía. Cuando estas necesidades están gratificadas las personas están intrínsecamente motivadas, son competentes para realizar sus potencialidades, y capaces de implicarse con asiduidad en retos más grandes.

Como se puede apreciar, al hablar de psicología positiva, mucho más que de un sistema coherente que pretenda erigirse en nuevo paradigma hegemónico, nos estamos aproximando a una mirada

abierta y constructiva de interpretar y hacer la psicología, que centra sus consideraciones allá donde siempre debió nuestra ciencia y profesión, en la salud y bienestar de las personas, trascendente a complejos, y muchas veces estériles avatares epistemológicos.

Para finalizar, no me parece nada mejor que citar una experiencia personal, con implicaciones incluso para la educación, del propio Martin Seligman tras un evento acontecido con su pequeña hija:

Criar un niño es mucho más que ajustar constantemente lo que está mal en ellos, se trata de identificar y nutrir las fortalezas y cualidades que ya poseen y ser mejor en ellas, al tiempo de ayudarlos a encontrar espacios en los que puedan vivir mejor, ... la educación de los hijos es infinitamente mucho más que arreglar lo que está mal en ellos. Se trata de identificar y nutrir lo que está bien, sus fortalezas, lo que poseen y en lo que son mejores, y ayudarlos a encontrar espacios en los que pueden vivir mejor estas fortalezas. (Seligman, M., 2002, p. 4).

Bibliografía

- Carbello, Begoña y Jáuregui, Eduardo (2006): *Emociones Positivas: Humor Positivo*. Monografías Papeles del Psicólogo, vol. 27(1), pp. 18-30 <http://www.cop.es/papeles>
- Dryden, Windy (1994): *Introduction to Rational Emotive Psychology*. London: Whurr Publishers Ltd.
- Frankl, Viktor (1976): *El hombre en busca del sentido último: el análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*, Paidós Ibérica.
- Fredrickson, Barbara L. (2001): *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*. *Am Psychol*. March; 56(3): 218-226.
- García Vega, Luis y García-Vega Redondo, Laura (2003): *Reconstrucción histórica y categorías fundamentales de un nuevo paradigma. La inteligencia emocional*. *Univ. Psychol*. Bogotá, 2 (2): 137-144, julio-diciembre de 2003 ISSN 1657-9267.
- Goleman, Daniel (1996): *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Hoyt, Michael F. (Ed.) (1998): *The Handbook of Constructive Therapies. Innovative Approaches from Leading Practitioners*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. International Editions
- Izard, Carroll E. (2001): *Emotional Intelligence or Adaptive Emotions?* *Emotion*, September, 2001, vol. 1, no. 3, 249-257.
- Kobasa, Suzan, C. (1978): Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology* 37 (1): 1–11. doi:10.1037/0022-3514.37.1.1.
- Lazarus, Richard (1999): *Estrés y Emociones. Manejo e implicaciones en nuestra Salud*. Desclée de Brouwer.
- Lyubomirsky, Sonja (2001): Why are some people happier than others? The Role of Cognitive and Motivational Process in Well-Being. *American Psychologist*, March 2001, vol. 56, no. 3, pp. 239-249
- Maddi, Salvatore R. (2006): Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, Volume 1, Issue 3, 2006, pp. 160-168.
- Maslow, Abraham (1998): *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Roca, Miguel (2013): *Psicología Clínica. Una mirada desde la salud humana*. La Habana: Félix Varela (en prensa).
- Rogers, C. (1982): *La Terapia hoy o ¿de aquí a donde iremos?* En *Desarrollo del Potencial Humano*, compilado por Juan Lafarga Corona y José Gómez del Campo. México: Trillas.
- Seligman, M.E.P., & Csíkszentmihályi, M. (2000): Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, Martin (2002): *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*, en Snyder, C. R. & Lopez, Shane J. (eds.) (2002) *HANDBOOK OF POSITIVE PSYCHOLOGY*. Oxford University Press.
- Sheldon, Kennon M. (2001): Why Positive Psychology is Necessary? *American Psychologist*, March 2001, vol. 56, no. 3, 216-217),

Taylor, Sheeley E. (1995): *Health Psychology*. Third Edition. Mc Graw Hill.

Walsh, Froma (1999): *Strengthening Family Resilience*, Guilford Press.

Zeigler-Hill, Virgil (2010): *The Connections Between Self-Esteem and Psychopathology*. J Contemp Psychother
DOI 10.1007/s10879-010-9167-8 Springer Science+Business Media, LLC 2010.