

Recensión bibliográfica

Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva*. Lima, Perú: Editorial Universitaria.

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

La Rosa, E. (2014). *De la felicidad a la salud. Cómo ser feliz para tener buena salud*. México D. F.: Fondo de Cultura Económica. ISBN: 978-9972-663-79-6

Comentado por Tomás Caycho Rodríguez*

A lo largo de la historia de la psicología se ha observado un marcado interés por variables como la desesperanza, la depresión, la ansiedad, la frustración, etc., dejando algo de lado el estudio sistemático de las fortalezas y capacidades para el logro de la salud y la adaptación a diversos contextos sociales y culturales. En contraposición a esta visión tradicional, la Psicología Positiva brinda una nueva perspectiva para el abordaje de los fenómenos psíquicos. Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, señalaron que la Psicología Positiva es la ciencia

de la experiencia subjetiva que se propone estudiar los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

De los variados temas que la Psicología Positiva aborda, la felicidad siempre ha sido señalada como meta de vida para hombres y mujeres, razón por la cual, en los últimos años, el número de investigaciones sobre la felicidad y su relación con diversas variables, de orden psicológico, sociocultural y demográfico, han aumentado considerablemente, tal como

* Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú.

lo demuestra la información proveniente de la *World Database of Happiness*, así como los artículos publicados en el *Journal of Happiness Studies*.

No son pocos los textos en español dedicados al estudio científico y la divulgación de la felicidad. En este contexto es que aparece oportunamente el libro *De la felicidad a la salud. Cómo ser feliz para tener buena salud*, nacido de la pluma del Dr. Emilio La Rosa, peruano él, graduado de médico cirujano por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y radicado ya hace muchos años en Francia donde ejerce la cátedra universitaria, y además se desempeña como director del *Centre de Recherche et d'Etude Santé et Société* (CRESS) en París.

A lo largo de sus páginas podemos encontrar que el autor define la felicidad como “un sentimiento subjetivo y una satisfacción personal generada por la obtención de un bien, en particular, espiritual” (p. 15). Esta definición es similar a la que brinda el Dr. Reynaldo Alarcón en su ya clásico libro *Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva* (2009), donde la felicidad es un estado de satisfacción, más o menos duradera, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado. Ambos autores señalan el carácter subjetivo de la felicidad, por lo cual cada individuo vivencia la felicidad de manera particular y diferente de otra persona. Asimismo, la felicidad solo es generada por la obtención de un bien.

Mientras que para La Rosa, este bien tiene que ser en especial espiritual, para Alarcón puede ser de diferente naturaleza (material y/o espiritual).

El primer capítulo, titulado “La felicidad y la salud”, señala la relación entre felicidad y salud, ambas van de la mano e “interactúan en ambos sentidos, es decir, la felicidad contribuye a la salud y esta última a la felicidad” (p. 30). Esta interacción es analizada a la luz de diversos resultados derivados de estudios científicos, con animales y seres humanos, que permiten concluir que la felicidad es un factor positivo para la salud, en contraposición a la ansiedad, depresión u otros factores no gratificantes. Entre los principales resultados podemos encontrar que las “emociones positivas disminuyen la frecuencia cardíaca y el estrés, además los sentimientos positivos están asociados a una disminución de la presión arterial durante el periodo de recuperación de la tristeza” (p. 31). Así también se afirma que la felicidad tiene influencia positiva sobre el tiempo de vida, independientemente de los problemas de salud.

El segundo capítulo, “*El cerebro y la conciencia de la felicidad*”, permitirá al lector adentrarse en la estructura y funcionamiento del cerebro y su relación con las experiencias de felicidad. Este capítulo trata de responder a la pregunta ¿cuáles son los caminos para llegar a ser felices? Así el autor responde que “esos caminos se refieren a una mejor comprensión del funcionamiento del

cerebro, órgano que permite tener conciencia de la felicidad y del sufrimiento” (p. 41). Se hace hincapié en la memoria y las emociones como mecanismos que intervienen en el proceso de felicidad. Así, “las emociones y la memoria actúan de manera sinérgica: a mayor intensidad emocional, mayor atención y mayores posibilidades para que ese acontecimiento se grave intensamente en la memoria y aflore con mayor frecuencia” (p. 65).

El tercer capítulo, “La cultura de la felicidad”, analiza la felicidad como un estado que se desarrolla en un contexto social y cultural y que debe ser considerado un ‘valor social’” (p. 74). Es así que en este capítulo, la felicidad se analiza desde el punto de vista filosófico, sociológico, psicológico y religioso, buscando integrar los conceptos derivados de todas estas disciplinas. Justamente es este uno de los objetivos del presente texto. Desde el punto de vista filosófico, se discute, entre otros temas, el papel de la sabiduría y la libertad como medios para el logro de la felicidad. A nivel sociológico, el estudio de la felicidad toma en cuenta factores de orden económico, institucional, sociodemográfico (como la edad, el género, el estado civil, etc.) y las condiciones de vida (vivienda, trabajo, situación familiar, etc.). A partir de la psicología, diversos estudios señalan que la estabilidad emocional, algunos rasgos de personalidad (como la extraversión, autoestima, optimismo, entre otros) influyen de manera directa en la felicidad. Finalmente, otros estu-

dios brindan evidencia acerca de la relación entre felicidad y religión. La religiosidad favorece el bienestar, la satisfacción con la vida, independientemente del tipo de religión a la cual un individuo pertenezca.

Finalmente, el cuarto capítulo, “El aprendizaje de la felicidad”, brinda información acerca de la enseñanza de la felicidad a través de bases científicas, lo cual debería ser “tenido en cuenta por los programas escolares elementales, primarios y secundarios” (p. 105). Aquí se da importancia al papel de la neuroplasticidad, técnicas derivadas de la psicología positiva, como la gimnasia de la felicidad, y la meditación, considerada como “un ejercicio que nos acerca a nosotros mismos en la búsqueda de algunos caminos hacia la felicidad, sin necesariamente adherir o practicar una determinada religión” (p. 157). Así también, se describe el papel de algunos facilitadores (como el optimismo, la confianza, la generosidad, el perdón, el amor, la risa, entre otras emociones positivas) y obstáculos para el logro de la felicidad (emociones negativas, cólera, odio, pesimismo, sentimiento de culpa, dolor y sufrimiento etc.).

La felicidad es un tema de estudio heterogéneo y complejo, sin embargo, es cada vez más notoria la presencia de investigadores interesados en el estudio sistemático de los diversos factores asociados al tema. La evidencia de La Rosa sobre la felicidad y la salud, reunida en este libro, constituye un aporte

significativo, no sólo para la comunidad psicológica, sino también sociológica, filosófica y médica. La competencia y calidad académica y profesional del autor se hacen también evidentes en este bien nutrido texto, lo cual es también un importante aliciente para la realización de futuros trabajos de investigación en esta materia.

El objetivo de brindar una visión panorámica del estado actual de la investigación sobre felicidad y salud está ya largamente alcanzado. Además, la interdisciplinariedad y claridad con las cuales ha sido tratado el tema hace de este libro un texto de divulgación básico e importante para las actividades de investigación de neófitos y expertos.