

## **Ensayo: Psicología positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología?**

*Essay: Positive Psychology: A new way of practising psychology?*

Alejandro Castro Solano  
CONICET - Universidad de Palermo

### ***Introducción***

¿Qué hace que una vida sea plena? ¿Cómo se alcanza la felicidad? ¿Qué hace que las personas sean exitosas? ¿Cómo se cultivan las virtudes y las fortalezas humanas? ¿Qué es lo que nos hace mejores personas? Éstas son preguntas típicas que intenta responder la denominada *Psicología positiva* (PP). Diversas investigaciones en el área de este nuevo enfoque de la psicología se han ocupado de temas tales como el bienestar psicológico, el optimismo, la gratitud, el sentido del humor, la sabiduría, la capacidad de perdonar, la creatividad, las fortalezas y los valores humanos, entre otros. Sin embargo, los psicólogos del siglo XX se ocuparon de estudiar temas ligados a las carencias humanas y su posible reparación: la depresión, los trastornos psicopatológicos, el estrés, la ansiedad, las adicciones, el suicidio, los trastornos de alimentación, entre otros. Una psicología de cara al siglo XXI debería ocuparse no solamente de reparar el daño psicológico, sino también de estudiar cómo se potencian las cualidades positivas que todos los seres humanos poseen (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Si bien la historia de la PP es relativamente nueva, muchos psicólogos vienen haciendo PP sin

---

Fecha recepción: 10/09/09 - Fecha aceptación: 18/03/10

Correspondencia: Alejandro Castro Solano

CONICET

e-mail: a.castro@fibertel.com.ar

saberlo. Los estudios clásicos sobre apego, inteligencia emocional, optimismo, conductas prosociales, valores humanos y creatividad, sólo para nombrar algunos, son temas del campo de estudio de la PP. En el año 1998, el famoso psicólogo Marty Seligman, en su discurso como presidente de la APA (*American Psychological Association*), señaló como una de las directrices básicas ir hacia una psicología *más positiva*. En el año 2000, un número especial de la Revista *American Psychologist*, coordinado por el propio autor, tenía como título *Psicología positiva* y nucleaba artículos científicos relacionados con la felicidad, la motivación intrínseca, las ilusiones positivas, la sabiduría, el talento, los mecanismos adaptativos, la creatividad y el desarrollo humano óptimo, siendo el preámbulo de su gran desarrollo internacional posterior. En ese mismo año, un encuentro entre los principales investigadores del campo en la ciudad de Akumal (México) acordaron los pilares básicos de la PP: el estudio de las emociones positivas, de los rasgos positivos y de las instituciones positivas.

¿Por qué cambiar el enfoque clásico por una psicología positiva? Mucho se ha avanzado en el estudio de las psicopatologías y las psicoterapias, temas quizá influenciados por las guerras mundiales. La psicología ha hecho progresos significativos en el diagnóstico y tratamiento de algunos trastornos psicológicos y se ha ocupado de cómo hacer que las personas sufran menos (Seligman, 1995). Hasta el año 1950, la mayoría de las psicopatologías no eran tratables y no existían acuerdos sobre su delimitación diagnóstica. A principios del siglo XXI existe sólida evidencia empírica de que las psicoterapias funcionan y de cuáles son más eficaces para ciertos trastornos (Barret & Ollendick, 2004; Hibbs & Jensen, 1996; Kazdin & Weisz, 2003; Nathan & Gorman, 2002). Sin embargo, si miramos las tasas de prevalencia de los trastornos depresivos durante el siglo XX, es posible apreciar que su frecuencia ha aumentado diez veces y que, de ser una patología adulta en los años sesenta (se desarrollaba alrededor de los 30 años) se ha transformado en una patología adolescente, ya que en la actualidad la edad de inicio es a los 14 años. Por otro lado, si miramos los estudios sobre la calidad de vida y el bienestar de las naciones, especialmente para las más desarrolladas, es posible observar que no hubo incrementos significativos en los últimos 40 años (Seligman, 2008). Este cuadro de situación denuncia que no se han hecho esfuerzos para mejorar la calidad de vida de las personas y aquellos dirigidos al tratamiento de las enfermedades mentales no fueron suficientes.

De las tres metas originales que la psicología se planteó a comienzos del siglo XX, sólo una se ha logrado en parte: el tratamiento de los trastornos psicológicos, quedando mucho por hacer en este campo. Otras metas de la psicología fueron escasamente trabajadas: la identificación y potenciación del talento humano y el hacer más plena la vida de las personas promedio. El haber centrado el foco en los trastornos psicopatológicos trajo como costo principal que la psicología se transformó en victimología, ocupándose sólo de aquellos que requieren tratamiento (alrededor del o el 30% de la población) y dejando de lado el estudio del funcionamiento mental óptimo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Hacer PP no es desconocer que las personas sufren y que se enferman, sino dejar de igualar salud mental con ausencia de enfermedad. Es encargarse de potenciar aquello que funciona bien. Una definición amplia de la PP consiste en el estudio del funcionamiento psíquico óptimo tanto de personas como de grupos o instituciones, corrigiendo el desequilibrio entre investigación psicológica y práctica centrada exclusivamente en variables psicopatológicas. Asimismo, intenta entender las condiciones, procesos y mecanismos que llevan a aquellos estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan a una vida plena, haciendo pie en la rigurosidad del método científico (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006).

¿Qué *no* es Psicología positiva? En primer lugar, no se trata de un movimiento filosófico ni espiritual, ni son ejercicios de autoayuda para alcanzar la felicidad. No es creer que pensando en positivo se resuelven los males de la humanidad o la vida de las personas. Tanto los constructos psicológicos propuestos como la evidencia empírica derivada tienen una sólida base científica. En segundo lugar, la PP no está basada en el criterio de autoridad de su fundador y en la búsqueda de adeptos, como hace el saber pseudocientífico, sino que opera a través de la comunidad científica internacional. Las investigaciones derivadas se encuentran publicadas en revistas científicas internacionales de alta calidad. En tercer lugar, no se trata de la negación del sufrimiento y de los aspectos negativos de las personas, sino de tender hacia la complementariedad y a corregir el desbalance que sufrió la psicología en los últimos sesenta años, que otorgó mayor énfasis a los aspectos patológicos de las personas.

### *Los tres pilares de la Psicología positiva*

¿Qué hace que una vida sea plena? ¿Cuáles son los caminos para conseguirla? Éstas son las preguntas básicas que se plantean los psicólogos que hacen PP y que desde hace mucho tiempo intentaron responder los filósofos. Según Seligman (2002), existen tres vías de acceso para una vida plena. La primera ruta es a través de las emociones positivas o, dicho en términos del autor: *la vida placentera (pleasant life)*. Esta vía es quizás la más conocida y responde a la noción más comúnmente extendida de felicidad. Consiste en incrementar, la mayor parte del tiempo, la cantidad de emociones positivas para ser feliz. La propuesta es netamente hedonista y considera que la felicidad consiste en tener la mayor cantidad de momentos felices a lo largo de nuestras vidas. Estos momentos felices pueden alcanzarse en el momento presente a través del *savoring* y el *mindfulness*. Ambos consisten en rescatar el momento presente de la forma más genuina posible. El *savoring*, o “saborear el momento presente”, consiste en deleitar nuestros sentidos de la forma más auténtica posible, y se trata de concentrar nuestros esfuerzos en saborear un buen café, una buena comida, escuchar buena música. Por el otro lado, el *mindfulness* es un estado mental que se alcanza a través del entrenamiento caracterizado por la atención plena de los propios pensamientos, acciones o sensaciones. Las emociones positivas también pueden alcanzarse focalizándose en el pasado, al cultivar la gratitud y el perdón, o en el futuro, a través de la esperanza y el optimismo. Este acceso a la felicidad (vida placentera) tiene dos límites importantes. En primer lugar, el nivel de emocionalidad positiva está muy ligado a la personalidad y los componentes genéticos heredables (entre un 40 y un 50%). Esto significa que el nivel de emocionalidad positiva que tienen las personas es más o menos fijo, con poca probabilidad de cambio (Lyubomirsky, 2007). En segundo lugar, otra desventaja es que ocurre un fenómeno que se denomina *adaptación hedónica* o *habitación*. Las personas se habitúan rápidamente a las emociones positivas y resulta necesario incrementar el monto de estas emociones de forma permanente hasta un punto tal en el que el incremento no causa mayor felicidad: la música o la comida que nos entusiasmaba no evoca ya los mismos sentimientos y escuchar música o comer en mayor cantidad no trae aparejado un mayor bienestar. Sería un límite que nos autoimponemos para el placer sin límites que tiene su origen en nuestro pasado evolutivo. Operaría como un factor protector frente a las adversidades.

Está demostrado científicamente que, si bien reaccionamos con alta emocionalidad negativa a los eventos vitales estresantes, luego de un tiempo volvemos a nuestra línea base (*set point*) sin importar la intensidad del evento (Diener, Lucas & Scollon, 2006). Esto sólo es posible gracias a nuestro mecanismo de habituación; si experimentáramos grandes cantidades de afecto positivo, experimentaríamos grandes cantidades de afectos negativos también.

Afortunadamente, las emociones positivas no son la única vía de acceso hacia la vida plena. En segundo lugar, tenemos la ruta que tiene que ver con el *compromiso* (*engagement life*). El placer se deriva del compromiso con la tarea efectiva y con la capacidad de experimentar *flow*. Se alcanza el estado de *flow* cuando una actividad nos absorbe y tenemos la sensación de que el tiempo se detuvo. Tal vez pueda alcanzarse el estado de *flow* mediante algún desafío en el trabajo, la lectura de un libro o al tocar un instrumento. Para alcanzar el *flow* es necesario que la tarea no sea ni muy aburrida (porque el estado de *flow* no se alcanza), ni tampoco muy estresante, porque el *flow* se pierde. Es una ecuación entre nuestras habilidades personales y las características de la tarea. Si somos conscientes de nuestras fortalezas personales (para qué somos buenos y qué somos capaces de hacer), al aplicarlas en una tarea concreta alcanzaremos esa conexión tan particular que llamamos compromiso (*engagement*). Este estado tiene que ver con la clásica distinción entre el placer hedónico y eudaemónico de los griegos. El *flow* se relaciona con este último y consiste en que el logro de la gratificación no se da de primera mano como en las emociones positivas, sino que exige esfuerzo y trabajo. El logro de la virtud no es una meta final, sino que es un trabajo constante y muchas veces no resulta placentero.

Mientras que las dos primeras rutas hacia la felicidad tienen que ver con cuestiones individuales sin importar demasiado el entorno, la tercera vía de acceso o *vida con significado* (*meaningfull life*) tiene que ver con la búsqueda de sentido y eso sólo puede entenderse en un contexto global más amplio. Esta tercera vía es la aplicación de las fortalezas personales para el desarrollo de algo más importante y amplio que uno mismo. Es poder aplicar las fortalezas para ayudar a los demás y hacer que éstos puedan desarrollar sus potencialidades. Generalmente, este proceso se da a través de las instituciones: la familia, el trabajo, la escuela, la comunidad. En suma, es poner nuestras capacidades al servicio de los demás para obtener significado vital como resultado de este proceso.

Las tres rutas mencionadas son complementarias; si bien las personas pueden alcanzar la vida plena a través de las tres vías, aquellos que registran mayor satisfacción son los que emplean conjuntamente las tres rutas (Peterson, 2006). En términos de la psicología positiva, la vida placentera da lugar al estudio de las emociones positivas; la vida comprometida está relacionada con el estudio de las fortalezas, las virtudes personales y los estados de flow; y la tercera está en relación con las instituciones positivas, siendo este último tópico el que está conceptualmente menos desarrollado. Los autores del campo de la psicología positiva han derivado instrumentos para evaluar los tres componentes de la vida plena y aseveran que también son entrenables, mediante intervenciones específicas (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Seligman, Rashid & Parks, 2006). Recientemente, Seligman (2009) agregó un cuarto pilar de estudio: los vínculos positivos (la vida social) como vía de acceso a la felicidad y que tiene su origen en las investigaciones sobre el bienestar psicológico que identifican a las personas extremadamente sociables como las más felices.

### *Crecimiento e impacto de la Psicología positiva*

Como campo específico, la Psicología Positiva, en su década de existencia, está creciendo a pasos agigantados. Existen cientos de investigadores alrededor del mundo comprometidos con el estudio de constructos positivos. Dichos investigadores publican sus trabajos en las revistas científicas más importantes y, asimismo, fundaron otras nuevas con el propósito de publicar trabajos inéditos en el área. En América latina, *Psicodebate* es pionera en esta tarea. En los Estados Unidos, *American Psychologist*, la revista oficial de la APA, ha publicado números especiales de artículos referentes a la psicología positiva (dedicándole un número entero en enero del año 2000 y publicando una sección especial sobre este tema en marzo de 2001). Al día de la fecha continúa publicando artículos en este campo. *The Journal of Happiness Studies*, *The Journal of Positive Psychology* and *The Journal of Health and Well-being* son revistas científicas creadas con el propósito de publicar artículos sobre psicología positiva.

Los libros sobre Psicología positiva comenzaron a aparecer con increíble rapidez. Algunos de ellos son de corte más académico, escritos por especialistas, y otros están dirigidos a una audiencia más amplia. Sin importar el tipo de público, los autores tienen especial cuidado en que el contenido de los libros

tenga una sólida base empírica. Desde la publicación del libro de Seligman *Auténtica Felicidad*, en 2002, otras publicaciones destacables son: *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (Peterson & Seligman, 2006), *The Psychology of Gratitude* (Emmons & McCullough, 2004), *The Happiness Hypothesis* (Haidt, 2006), *A Primer in Positive Psychology* (Peterson, 2006), *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (Snyder & López, 2007), *The How of Happiness* (Lyubomirsky, 2007), *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth* (Diener and Biswas-Diener, 2008), y más recientemente, *Positivity* (Fredrickson, 2009).

Los libros de referencia en el área incluyen: *A Handbook of Positive Psychology* (Snyder & López, 2002), *Positive Psychology in Practice* (Linley & Joseph, 2004) y *Encyclopedia of Positive Psychology* (López, 2008). Además de estos libros en inglés, se han publicado otras obras en idioma español: *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica* (Casullo, 2002), *Prácticas en Psicología Positiva* (Casullo, 2008), *Psicología Positiva Aplicada* (Vázquez & Hervás, 2008) y *La ciencia del bienestar: Fundamentos para una psicología positiva* (Vázquez & Hervás, 2009). Para un listado más completo de libros visite el sitio web de la Universidad de Pennsylvania: Positive Psychology Center: [www.positivepsychology.org](http://www.positivepsychology.org)

Los programas educativos en Psicología Positiva también se expandieron en todo el mundo. El primer programa con título de posgrado abrió sus puertas en la Universidad de Pennsylvania en otoño de 2005. Este Máster en Psicología Positiva Aplicada es un programa intensivo dirigido a profesionales en las áreas de educación, derecho, medicina, economía y negocios que buscan aprender de forma más profunda la teoría y la práctica de la psicología positiva para poder aplicarla en sus campos específicos de trabajo. Está también dirigido a jóvenes estudiantes que quieren aprender acerca de la Psicología Positiva antes de iniciar un programa de doctorado u otro título superior de posgrado. En 2007, la *University of East London* en el Reino Unido lanzó un programa de Psicología Positiva Aplicada, y en el mismo año, la *Claremont Graduate University* en los Estados Unidos abrió su Máster y Programa de Doctorado en Psicología Positiva. En 2008, la Universidad Iberoamericana en la ciudad de México abrió el primer programa de posgrado en el área, en español. Australia, Israel, Italia y Portugal están desarrollando programas de posgrado en psicología positiva.

Los graduados de estos programas están comenzando a aplicar la Psicología Positiva en el campo profesional de modos novedosos, trabajando para transformar los individuos, escuelas, empresas y otras organizaciones a la luz de la teoría y la práctica de la psicología positiva. El *Center for Applied Positive Psychology* en el Reino Unido es una organización sin fines de lucro desarrollada por Alex Linley para fomentar la aplicación de la Psicología Positiva en varias áreas. Los sitios web clave que informan sobre Psicología Positiva han sido traducidos al español, tales como [www.authentic happiness.org](http://www.authentic happiness.org) (que ofrece sin costo alguno la administración y evaluación de importantes instrumentos de constructos derivados de la Psicología Positiva) y [www.es.pos-psych.com](http://www.es.pos-psych.com) (con interesantes artículos sobre la aplicación de la psicología positiva).

Se han fundado, asimismo, algunas organizaciones académicas para expandir la misión de la Psicología Positiva. Entre éstas, se pueden incluir: la *European Network of Positive Psychology*, la *Società Italiana di Psicologia Positiva* y la más recientemente creada *International Positive Psychology Association* (IPPA). La misión de la IPPA es “promover la ciencia y la práctica de la Psicología Positiva y facilitar la comunicación y colaboración entre los investigadores y profesionales de todo el mundo que estén interesados en la Psicología Positiva”. La IPPA se fundó en 2007 con los líderes más importantes de la Psicología Positiva en todo el mundo. Entre ellos destacamos a Martín Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Chris Peterson, Anthony Grant, Ruut Veenhoven, Antonella Delle Fave, Carmelo Vázquez y María Martina Casullo. En el transcurso de un año se adhirieron a la IPPA más de 4000 socios, en más de ochenta países. Se estableció un sitio web ([www.ippanetwork.org](http://www.ippanetwork.org)) y se inauguraron una serie de teleconferencias y un *newsletter* mensual para informar de los eventos y las investigaciones en Psicología Positiva a lo largo y ancho del planeta. IPPA también está organizando una red iberoamericana en Psicología Positiva; se trata de una red en idioma español que se especializa en temas de Psicología Positiva en América latina y en la península ibérica. En el año 2009 esta asociación organizó el primer congreso internacional de Psicología Positiva en la ciudad de Filadelfia, Pennsylvania, contando con más de 1500 asistentes.



### *Las intervenciones positivas*

Una intervención en psicología se caracteriza por ser una acción, generalmente externa, que tiene como objetivo la solución de un problema. En el campo de la psicología clínica, la psicoterapia es la intervención de un experto que tiene como objeto aliviar o curar un trastorno anímico. Esta intervención, para ser considerada psicológica, no tiene que tener una base físico-química (Poch & Ávila Espada, 1998). En el campo de la Psicología Positiva no se opera con el modelo médico de salud-enfermedad, ya que eliminar *lo negativo* no trae como consecuencia un cambio positivo (Keyes & López, 2002). Las psicoterapias deberían proveer de coraje, *insight*, optimismo, honestidad y perseverancia, y estructurar una habilidad en las personas que opere como barrera frente a los estresores y las dificultades futuras. Sin embargo, muchas psicoterapias sólo están dirigidas a la eliminación de la sintomatología o a corregir alguna disfunción. Una psicoterapia positiva estaría encaminada hacia la mejora de los rasgos positivos, el cultivo de las fortalezas humanas y la ayuda que se da a los clientes para estimular el cambio positivo (Seligman, 2002). Se caracteriza porque el paciente en este tipo de intervenciones es fundamentalmente activo, ya que es a través de las actividades intencionales que se alcanza el cambio. Las intervenciones de la PP, si bien son relativamente nuevas, tienen sus antecedentes en la psicología de *counseling* de los años cincuenta en las terapias denominadas del crecimiento personal o del potencial humano. Otros tratamientos *positivos* por fuera del paraguas de la Psicología Positiva también se encuentran en esta línea, tales como las terapias focalizadas en soluciones, las terapias de clarificación de valores y las basadas en la teoría de la esperanza, entre otras. Pawelski (2009) comenta que una intervención, para ser positiva, debe estar basada en un *meliorismo* constructivo como base filosófica, es decir, focalizada en aumentar los recursos personales más que en reducir lo negativo. Según Pawelski, la intervención debe ser positiva tanto en punto de aplicación como en método. Debe estar dirigida a aumentar el bienestar (punto de aplicación), pero a través de los tres pilares de la PP (mejora de afecto positivo, aplicación de fortalezas y cultivo de significado).

En la última década hubo una proliferación de programas de intervenciones de PP, dirigidos fundamentalmente a mejorar el bienestar de las personas. La mayoría de ellos no están basados en una base teórica integradora, sino en

microteorías o en datos empíricos de líneas de investigación sencillas (Vázquez, Sánchez & Hervás, 2008). La estrategia empleada consiste en detectar las variables psicológicas que diferencian a los individuos con alto y bajo bienestar mediante estudios correlacionales y longitudinales, y luego, se verifica la eficacia de las intervenciones de forma experimental en diversos grupos de pacientes y en población general no clínica.

Uno de los programas pioneros para elevar la felicidad de las personas fue el de Fordyce (1977, 1983), quien utilizó una metodología muy cuidada para valorar la efectividad de las intervenciones diseñadas. Su programa consistía de catorce actividades, entre las que se contaban el empleo en actividades sociales, el desarrollo del pensamiento positivo, el empleo de actividades físicas, la conservación de relaciones íntimas, etcétera. El programa de Fordyce duraba dos semanas y demostró ser eficaz para elevar la felicidad medida por un instrumento creado a tal efecto. Fordyce demostró que la felicidad podía ser modificada mediante intervenciones específicas y que era necesario el uso de actividades intencionales sostenidas de los participantes para elevar dicho nivel.

Los estudios de Pennebaker y Segal (1999) sobre la escritura de sucesos traumáticos comprueban que esta técnica narrativa permite elaborar dichos eventos. Burton y King (2002) demostraron experimentalmente que la escritura de hechos positivos mejora las emociones positivas y, por ende, eleva el bienestar. Estas investigaciones verificaron que la utilización de técnicas narrativas provoca un aumento de las emociones positivas y un menor riesgo de enfermedad en los meses siguientes al instrumentado del protocolo.

En la misma línea, Lyubomirsky (2007) diseñó una serie de actividades con el propósito de mejorar el bienestar. Estas tareas estaban basadas en contar cosas buenas que les habían sucedido a las personas, escribir cartas de gratitud, visualizar el mejor *self* futuro mediante técnicas narrativas y utilizar técnicas de saboreo (*savoring*) respecto de los buenos momentos. En todos los casos, los grupos experimentales a los que se les instruyeron las tareas obtenían ganancias significativas en los niveles de bienestar psicológico.

Bono y Mc Cullough (2006) demostraron que el incremento de las experiencias de gratitud está asociado con el bienestar psicológico. Las investigaciones de intervenciones trataron de inducir experimentalmente actividades de gratitud mediante técnicas escritas (*e.g.*, escriba una carta para alguien con el que se siente agradecido) o instrucción de actividades específicas (*e.g.*, ac-

ciones de gratitud reales), demostrando, en todos los casos, un mayor aumento de bienestar de las personas (Lyubomirsky, Sheldon & Schakade, 2005; Emmons & Mc Cullough, 2003; Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Al respecto, Seligman (2003) comenta que el motivo por el cual la gratitud mejora el bienestar es que amplía los buenos recuerdos sobre el pasado en cuanto a su intensidad y frecuencia, así como al etiquetado de los pensamientos, amplificando los recuerdos positivos.

Otras intervenciones basadas en la *hope theory* (Snyder, 2002) estuvieron dirigidas hacia la activación del componente *esperanza*. Este modelo plantea como elemento fundamental el logro de metas, teniendo en cuenta, además, las expectativas del futuro, la motivación y la planificación necesarias para conseguir dichos objetivos. Los trabajos de Irving *et al.* (2004) demostraron, en un formato de tratamiento breve focalizado en la esperanza (antes del tratamiento clínico propiamente dicho), la eficacia de intervenciones dirigidas a la esperanza en un grupo de pacientes clínicos. Otra investigación, que tenía como objetivo verificar la eficacia de intervenciones basadas exclusivamente en la esperanza, demostró que las actividades relacionadas con la formulación de metas, el uso de vías múltiples para alcanzar los objetivos, la utilización de recursos motivacionales y la monitorización de progresos era muy útil para mejorar la esperanza (Cheavens, Feldman, Woodward & Snyder, 2006).

Fava (1999) diseñó un programa de intervenciones positivas para promover el bienestar de modo complementario a otros tratamientos farmacológicos o psicológicos. El programa se basaba en el reconocimiento de recuerdos de eventos positivos y en la identificación de obstáculos a dichos recuerdos. Tenía como base la teoría del bienestar de Ryff (1989). Se ha demostrado la eficacia de esta intervención en pacientes depresivos y con trastornos de ansiedad generalizada (Fava & Ruini, 2003). En todos los casos, el módulo de terapia del bienestar, combinada con otro tratamiento clínico, potencia la eficacia de los resultados de las terapias convencionales.

Frisch (1998, 2006) plantea un tipo de intervención clínica llamada *terapia de calidad de vida*, que integra una teoría del bienestar, instrumentos de medida específicos y recursos de intervención especialmente diseñados para cultivar aspectos positivos y aumentar el bienestar. Si bien esta terapia es prometedora porque comprende un modelo completo de intervención, aún no tiene suficiente validación empírica que garantice sus resultados (Vázquez, Sánchez & Hervás, 2008).

Fredrickson (2001, 2009) propone una teoría de las emociones positivas que se denomina de ampliación y construcción. La autora demostró, con firme evidencia empírica, que si las personas incrementan su emocionalidad positiva mediante diferentes técnicas de forma sostenida (*e.g.*, meditación, *savoring*, *flow*), no solamente se vuelven más creativas y resuelven mejor los problemas que se les presentan (efecto ampliación), sino que las emociones positivas en el largo plazo crean recursos personales y resiliencia (efecto construcción). Como técnica de intervención, recomienda la creación de *portfolios* personalizados de emociones positivas para ser usados de forma alternada con el fin de evitar la adaptación hedónica. Así, por ejemplo, si se quiere estimular la emoción alegría, se debe ubicar en una caja, pizarra o archivo de computadora todo tipo de fotos, objetos, videoclips, esencias, recuerdos, etc., que evoquen momentos alegres, debiéndose trabajar con todo el espectro emocional de la teoría.

Finalmente, merecen comentarse las intervenciones de Seligman, Steen, Park y Petereson (2005) con el propósito de incrementar la capacidad hedónica de las personas. Seligman y su grupo diseñaron intervenciones positivas que las personas debían realizar y eran monitoreadas a través de un sistema de Intranet. En uno de los estudios realizados con población general, los autores pudieron demostrar que las personas que realizaban los ejercicios del bienestar (visita de gratitud, identificar las fortalezas, reconocer lo mejor de usted mismo) mejoraban su nivel de bienestar inmediatamente después de la intervención y mantenían las ganancias del bienestar a los tres y seis meses después de terminada la intervención. Asimismo, disminuían sus niveles basales de depresión.

Seligman, Rashid y Parks (2006) realizaron dos estudios de validación empírica de la psicoterapia positiva con grupos de pacientes con depresión severa y depresión unipolar. En todos los casos, el grupo de tratamiento con psicoterapia positiva mejoró la sintomatología depresiva en grado mayor que el tratamiento convencional. Aquellos pacientes que registraban depresión moderada mejoraron en sus síntomas y en su bienestar. Estos resultados se mantuvieron, al menos, durante un año después del tratamiento.

### ***Discusión: Conclusiones y perspectiva***

Como todo movimiento que se acaba de iniciar, no está exento de críticas. Una de las primeras objeciones es que la PP no aporta novedad alguna al quehacer del psicólogo. Muchos autores en la historia de la psicología han trabajado con constructos *salugénicos*; por lo tanto, la hipotética fundación que Martin Seligman formula en su discurso de 1998 no sería un inicio genuino. El aporte de Seligman es quizá el haber reunido en un gran paraguas diversas líneas de investigación y autores que trabajaban de modo atomizado en temas *positivos* y el haber cristalizado en un movimiento diversas corrientes enroladas dentro del enfoque salugénico, poniendo en el centro la temática del bienestar psicológico (Gancedo, 2009). Sin embargo, la PP aún adeuda la construcción de un modelo epistemológico unificado que dé cuenta del bienestar, ya que se observa un solapamiento de constructos y conceptos teóricos en lugar de un paradigma unificado y consistente.

En paralelo con esta cuestión se encuentra el distanciamiento que proponen sus fundadores respecto de los antecedentes históricos de la PP relacionados con la psicología humanista. Si bien este enfoque es un antecedente importante de la PP, esto sólo ha sido considerado de modo reciente (Peterson, 2006). Tanto Seligman como Csikszentmihalyi intentaron distanciarse de este enfoque haciendo un fuerte énfasis en el método científico que los autores positivos emplean como un modo de validar sus afirmaciones y hallazgos. Sin embargo, conceptos tales como el sentido de la vida, el proyecto vital, el estudio de las potencialidades psíquicas y los aspectos sanos del ser humano como elementos centrales de la psicología humanística están muy próximos a las propuestas de la PP. En la misma línea, otros modelos salugénicos de mediados de los años ochenta, con sólida base empírica, tales como el propuesto por Antonovsky (1988) o por Kobaza (1979), no son siquiera considerados como antecedentes del movimiento.

Otra crítica consiste en que la PP no agrega nada al sentido común de cómo vivir bien la vida y cuál es el camino para alcanzarla. Sin embargo, muchos hallazgos de la PP son en verdad contraintuitivos (Peterson, 2006). La gente piensa que lucir bien, ser inteligente y tener dinero son las claves del bienestar. Sin embargo, las tres últimas décadas de estudio sobre la satisfacción han arrojado resultados descorazonadores. El éxito económico, la inteligencia y el atractivo físico son variables que explican poco menos del 10% de la varianza

del bienestar psicológico (Diener, 1994). La gente, asimismo, piensa que trabajando y elaborando situaciones del pasado o circunstancias presentes se alcanzará la felicidad; sin embargo, la PP ha demostrado de forma reiterada que un cambio de las condiciones presentes no trae aparejado un incremento significativo en la felicidad de las personas (Lyubomirsky, 2007). En la misma línea, las personas confían mucho en sus decisiones personales y en que sólo bastaría con proponerse algún objetivo como motor del cambio. En este caso, la psicología cognitiva ha demostrado de forma consistente que muchas decisiones no tienen una base racional, en especial aquellas en las cuales las personas toman decisiones sobre sus finanzas, llegando a ser, muchas veces, en extremo irracionales (Kahneman & Tversky, 2000).

En los ámbitos académicos, muchas veces la PP no es considerada seria. Es un hecho que la vida es trágica y cruel y que los temas de investigación tienen que versar sobre la patología y aquello que no funciona bien en el ser humano para ser considerado serio. En palabras del Dalai Lama, la felicidad es estúpida (Diener & Biswas-Diener, 2008). Temas relacionados con el bienestar serían considerados en extremo superficiales y poco serios como para ser investigados o tomados en cuenta en los ámbitos académicos. El estudio de la felicidad estaría más en relación con los libros de autoayuda o los cursos de crecimiento personal. La PP considera que la felicidad no sólo se alcanza a través de las emociones positivas, aquello que las personas consideran *sentirse bien*, sino que, muchas veces, el logro de la felicidad no es placentero. Está en relación con poner al máximo las capacidades personales para vivir estados de *flow*. Esto requiere pericia, constancia y mucho esfuerzo. Asimismo, cuatro décadas de investigación sobre el bienestar han puesto de manifiesto hallazgos empíricos de relevancia que aportan las claves de la felicidad de las personas. Actualmente, son la base sobre la que se asientan las modernas intervenciones positivas (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

La PP como movimiento ha venido a corregir el desbalance en la psicología entendida como psicología clínica, haciendo énfasis en los aspectos positivos del ser humano. Muchos autores sostienen que, a una década de su existencia, la PP se plantea una verdadera encrucijada: o bien se propone como una especialidad más de la psicología, o bien se integra con otros campos del quehacer profesional del psicólogo. Casullo (2008) comenta que si lo hace, tendrá un futuro promisorio; si no, permanecerá marginal y fragmentada. Al respecto, Lazarus (2003) comenta que el éxito de la Psicología Positiva certi-

ficará su desaparición dejándonos una psicología balanceada que tome en cuenta tanto aspectos negativos como positivos. En palabras de Vázquez (2008), la Psicología Positiva del futuro será psicología o no será nada. Tal vez su nacimiento tenga que ver con su temprana disolución como movimiento. Quizá éste sea el mejor destino, y la Psicología Positiva habrá cumplido con su cometido: su desaparición será, en este caso, una certificación de su éxito.

## Resumen

El presente trabajo intenta mostrar el desarrollo de la *Psicología Positiva* (PP), desde su surgimiento (hace una década), como disciplina tendiente al estudio científico del funcionamiento psíquico óptimo de personas, grupos o instituciones, en detrimento del clásico interés en variables psicopatológicas. Se desarrollan los tres pilares de la PP, que constituyen vías de acceso para una vida plena: la vida placentera (incremento de emociones positivas), el compromiso (que puede lograrse experimentando estados de *flow*) y la vida con significado (aplicación de las fortalezas personales para el desarrollo de algo que trascienda al individuo) (Seligman, 2002). Recientemente, Seligman (2009) agregó un cuarto pilar de estudio: los vínculos positivos (la vida social) como vía de acceso a la felicidad. También se reflexiona sobre las intervenciones psicoterapéuticas en PP encaminadas hacia la mejora de los rasgos positivos, el cultivo de las fortalezas humanas y la ayuda que se da a los clientes para estimular el cambio positivo –y no sólo reducir lo negativo– (Seligman, 2002). Se exponen, además, los medios más usuales de divulgación de las investigaciones en PP y los programas educativos existentes. Por último, se reflexiona acerca del futuro de la PP: si se propone como una especialidad más de la psicología, o si se integra con otros campos del quehacer profesional del psicólogo.

## Abstract

This paper attempts to show the development of *Positive Psychology* (PP) from its beginning (a decade ago) as a discipline inclined to the scientific study of the optimum psychic performance of people, groups or institutions, in detriment of the classical interest on psychopathological variables. The three central concerns of PP, that are the access routes to a fulfilling life, are developed: the pleasant life (increase of positive emotions), the commitment (that can be attained by experiencing *flow* states) and the meaningful life (by applying personal strengths to the development of something that goes beyond the individual (Seligman, 2002).

Recently, Seligman (2009) added a fourth study concern: positive bonds (social life) as an access route to happiness. Also, psychotherapeutic interventions in PP aiming to improve positive traits, to raise human strengths and the help given to the clients encouraging a positive change –and not only to reduce the negative aspects– (Seligman, 2002) are pondered over. Besides, the most usual dissemination means for PP researches and the existing educational programs are shown. Ultimately, the future of PP is considered: If it is proposed as another branch of psychology, or if it integrates to other fields in the professional practice of psychologists.

Palabras Clave: Ajuste emocional, Compromiso, Felicidad, Psicología positiva.  
Key Words: Emotional adjustment, Commitment, Happiness, Positive psychology.

## Bibliografía

- ANTONOVSKY, A. (1988). *Unravelling the mystery of health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- BARRET, P. & OLLENDICK, T. (2004). *Handbook of interventions that work with children and adolescents: prevention and treatment*. West Sussex, UK: Wiley.
- BONO, G. & MCCULLOUGH, M. E. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 147-158.
- BURTON, C. M. & KING, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in personality*, 38, 150-163.
- CASULLO, M. (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires: Lugar.
- DIENER, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- DIENER, E., & BISWAS-DIENER, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- DIENER, E., LUCAS, R. E., & SCOLLON, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- EMMONS, R. A., & MCCULLOUGH, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.



- FAVA, G. (1999). Well being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68, 171-179.
- FAVA, G. & RUINI, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- FORDYCE, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.
- FORDYCE, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- FREDRICKSON, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- FREDRICKSON, B. L. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.
- FRISCH, M. B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 19-40.
- FRISCH, M. B. (2006). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. Hoboken, NJ: Wiley.
- GANCEDO, M. (2009). Psicología Positiva: posible futuro y derivaciones clínicas. *Psicodebate*, 9, 15-26.
- HAIDT, J. (2006). *The Happiness Hypothesis*. New York: Basic Books.
- HIBBS, E. & JENSEN, P. (1996). *Psychosocial treatments for child and adolescent disorders: empirically based strategies for clinical practice*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- IRVING, L. M., SNYDER, C. R., CHEAVENS, J., GRAVEL, L., HANKE, J. HILLBERG, P., *et al.* (2004). The relationship between hope and outcomes at the pretreatment, beginning and later phases of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14 (4), 419-443.
- KAHNEMAN, D. & TVERSKY, A. (2000). *Choices, values and frames*. New York: Cambridge University Press and the Russell Sage Foundation.
- KAZDIN, A. & WEISZ, J. (2003). *Evidence based psychotherapies for children and adolescents*. New York: Guilford.
- KEYES, C. L. M. & LÓPEZ, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. En C. R. Snyder & S. J. López (eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 45–59). London: Oxford University Press.
- KOBASA, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- LAZARUS, A. (2003). Does the positive psychology movement have legs? Commentaries on “Does the positive psychology movement have legs?”. *Psychological Inquiry*, 14, (2), 33-52.

- LINLEY, P. A. & JOSEPH, S. (2004). *Positive Psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- LINLEY, A., JOSEPH, A., HARRINGTON, S. & WOOD, A. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, (1), 3-16.
- LYUBOMIRSKY, S. (2007). *The how of happiness*. New York: The Penguin Press.
- LYUBOMIRSKY, S., KING, L. & DIENER, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- LYUBOMIRSKY, S., SHELDON, K. M. & SCHKADE, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- LÓPEZ, S. (2008). *Encyclopedia of Positive Psychology*. New York: Wiley-Blackwell.
- NATHAN, P., GORMAN, G. (2002). *A guide to treatments that work*. New York: Oxford University Press.
- PAWELSKI, J. (junio 2009). Positive interventions: Theory, research and practice. Workshop. Documento presentado en First World Congress on Positive Psychology. International Positive Psychology Association, Philadelphia, EE.UU.
- PENNEBAKER, J. W. & SEAGAL, J. D. (1999). Forming a story: the health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 1243-54.
- PETERSON, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- PETERSON, C. & SELIGMAN, M. (2006). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- POCH, J. & ÁVILA ESPADA, A. (1998). *Investigación en psicoterapia. La contribución psicoanalítica*. Barcelona: Paidós.
- RYFF, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- SELIGMAN, M. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports Study. *American Psychologist*, 50, 12, 965-974.
- SELIGMAN, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.
- SELIGMAN, M. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *American Psychologist*, 126-127.
- SELIGMAN, M. (junio 2008). Positive psychology leader series. Documento presentado en Conference of International Association of Positive Psychology, Philadelphia, EE.UU.

- SELIGMAN, M. (junio 2009). Special Lecture. Documento presentado en First World Congress on Positive Psychology. International Positive Psychology Association, Philadelphia, EE.UU.
- SELIGMAN, M. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- SELIGMAN, M., RASHID, T. & PARKS, A. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 774-788.
- SELIGMAN, M., STEEN, T., PARK, N. & PETERSON, C. (2005). Positive psychology progress, *American Psychologist*, 60, 5, 410-421.
- SNYDER, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows of the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- SNYDER, C. & LÓPEZ, S. (2002). *A Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- SNYDER, C. & LÓPEZ, S. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- VÁZQUEZ, C. & HERVÁS, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- VÁZQUEZ, C. & HERVÁS, G. (2009). La ciencia del bienestar. *Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- VÁZQUEZ, C., SÁNCHEZ, A. & HERVÁS, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.). *Psicología Positiva aplicada* (pp. 41-71). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- WATKINS, P.C., WOODWARD, K., STONE, T., & KOLTS, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452.