

UNA VISTA SOBRE LA PSICOLOGIA POSITIVA

Por el Académico de Número
Excmo. Sr. D. Helio Carpintero Capell*

La psicología de nuestros días ha visto surgir, y establecerse en lugar preferente entre las opciones doctrinales, tanto en teoría como en práctica, el movimiento que se conoce como “psicología positiva”. Ha sido como un ciclón.

En 1999 se alzó una voz en favor de esa nueva orientación. Era una voz autorizada: la del presidente de la Asociación Psicológica Americana (APA), en Estados Unidos. Al año siguiente, la revista más general de esa asociación, *American Psychologist*, dedicó un número entero al tema. Hoy hay ya enciclopedias, revistas, asociaciones de especialistas, varias páginas web, innumerables seminarios y congresos. Uno en nuestro país está ya programado para próximas fechas. Todo ello indica que, además del singular atractivo que la doctrina pueda tener, nos hallamos ante un caso de coincidencia entre el espíritu del tiempo y las ideas proclamadas por la nueva opción. La nueva orientación propone, como uno de sus temas centrales, la consideración psicológica de la felicidad. Creo de algún interés revisar algunos de los pasos que se han dado ya en el asunto.

EL DISPARO DE SALIDA

Como acabo de decir, aparentemente todo comenzó con el discurso institucional pronunciado por Martin Seligman, profesor de psicología de la más alta categoría, con ocasión de la reunión anual, en 1999, de la *American Psychological Association*, de la que era entonces el presidente. Ese es un acontecimiento que normalmente congrega a más de cinco mil profesores y profe-

* Sesión del día 4 de diciembre de 2012

sionales en torno a innumerables simposios, conferencias y talleres. Es una buena ocasión para sembrar nuevas ideas que pueden llegar a encontrar un terreno abonado para su desarrollo. Fue el caso de la conferencia en cuestión. Pocos meses después, como he dicho, *American Psychologist*, dedicó su primer número del año 2000, a una serie de artículos sobre “felicidad, excelencia, y funcionamiento humano óptimo”, actuando de editores el propio Seligman y un profesor de psicología de origen húngaro, Mihaly Csikszentmihalyi, investigador interesado en estos temas. Esta es una revista que siguen miles y miles de psicólogos en todo el mundo. El efecto del número mencionado fue el de una chispa que prendiera una mecha en un barril de pólvora. Hay que ver por qué. En todo caso, algo sin duda ha contado el prestigio de los dos pioneros mencionados.

LOS PIONEROS

Martin Seligman (n. 1942), era a la sazón el presidente de la más numerosa y muy prestigiosa sociedad de psicología hoy existente, el APA, que integra en sus filas a investigadores y profesionales en una organización conjunta. Profesor de la Universidad de Pennsylvania, su prestigio como investigador era, y sigue siendo, muy alto. Trabajó durante un tiempo en el campo de la psicología animal, y con sus trabajos dio cuerpo a una importante doctrina, la teoría de la indefensión aprendida, o *learned helplessness*, que vino a arrojar luz sobre muchos de los fenómenos depresivos que se descubren en hombres y también en animales. Muchos sujetos, cuando son sometidos a tratamientos aversivos sobre los que no parecen tener ningún control, adoptan un estado psíquico en que dejan de hacer frente a las condiciones dolorosas, resignándose, por así decirlo a ellas. Desaprovechan oportunidades en que podrían evitarlas, aceptan el castigo y se muestran profundamente deprimidos, sin capacidad de reacción. Los experimentos iluminaron ese fenómeno de la depresión reactiva, ligándola a una supuesta ‘creencia’ o actitud adquirida, que dispondría al sujeto a no hacer nada ante la experiencia adversa.

No obstante, también encontró que algunos pocos individuos, a pesar de todo, mantenían una activa resistencia a las condiciones aversivas; y creyó ver ahí un fenómeno que cabría llamar de ‘optimismo’, propio del sujeto que no se da por vencido y busca la ocasión para darle la vuelta a una situación.

Un paso más, inspirado según él por una conversación ocasional con sus dos hijas, le llevó a pensar en la posibilidad de una psicología que, en vez de ocuparse de problemas patológicos o negativos, viniera a tratar directamente de las dimensiones satisfactorias, felicitantes, exitosas, optimistas, y aspirase a promover esos nuevos rasgos. Así vino a interesarse por esta “psicología positiva” de la que ahora vamos hablando. Pero no cabe duda de que junto al atractivo teórico de la idea, también debía contar su potencial valor social y profe-

sional. En efecto, para un presidente del APA, enfrentado al momento de presentarse ante su asociación en la reunión anual, hay una necesidad imperiosa de ofrecer un discurso innovador y brillante, que revalide su liderazgo. Y el tema de la positividad sin duda tenía materia para satisfacer tal necesidad.

Al parecer, preparó el discurso discutiendo en Akumal, en México, con dos colaboradores distinguidos. Uno era el *'chief executive officer'* (o administrador ejecutivo) del APA. Raymond Fowler, un psicólogo de gran experiencia organizativa. El otro era Mihaly Csikszentmihalyi, un profesor centroeuropeo nacido en Fiume y criado en Hungría, trasplantado a Estados Unidos, y muy interesado en temas de pensamiento oriental. Aquel encuentro parece haber producido una tormenta de ideas, seguida luego de un trabajo de colaboración que dio como fruto un puñado de nuevas ideas. Y la década que ha venido después ha confirmado la fortuna de las mismas, y la del movimiento que desencadenaron. Los tres colaboradores eran y son psicólogos clínicos. A los tres por fuerza había de importar mucho el tema de la salud personal. Esta, como es bien sabido, hace ya medio siglo que fue definida como “un estado de completo bienestar físico, mental, y social, y no simplemente como la ausencia de enfermedad”. Tal definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), llevaba ya asumida en su concepto claramente una idea ‘positiva’. De modo que nada tiene de particular que pensarán que una psicología interesada por la salud debería promover un completo bienestar, y no sólo atender a evitar o remediar defectos. Con ello, la suerte estaba echada.

UNA CARACTERIZACIÓN DEL MOVIMIENTO

Se han hecho muchas presentaciones y síntesis de la psicología positiva, que resultan coincidentes en lo sustancial. Se suele en ellas insistir en la idea de que la tradición precedente, especialmente en psicología clínica, atendía a cuestiones normalmente relacionadas con déficits y patologías, buscando ponerles remedio. Se fijaba más bien en los fallos y defectos, tanto de las conductas individuales como de las grupales. Su sensibilidad, se dice a veces, iba hacia lo negativo. La nueva orientación, por el contrario, buscaría compensar la anterior preponderancia de lo deficiente para dar paso a un interés centrado en la mejora de calidad de vida, los rasgos valiosos de las individualidades, las fortalezas y virtudes de las personas, la excelencia, la satisfacción vital, el optimismo, en suma, la felicidad.

La calificación de 'positiva' que se le ha asignado está lejos de significar el sentido que tiene ese término en el mundo tradicional de historia de la ciencia. En ésta, como es bien sabido, el término se asocia a la filosofía y ciencia 'positivas', derivadas del positivismo que inaugurara a mediados del siglo XIX Augusto Comte. Pretendía éste asentar el saber filosófico en la experiencia sensible, librándola de los excesos teóricos generalizadores del idealismo alemán.

Quería fundarla en ‘hechos’, en datos, en información ‘positiva’. Entendía por ‘positivo’, según dice aquel en su *Discurso sobre el espíritu positivo*, lo ‘real’ en vez de ‘lo quimérico’; lo ‘útil’ frente a lo ‘inútil’; la ‘certeza’, contra la ‘indecisión’; lo ‘preciso’ y no lo ‘vago’; lo positivo en vez de lo negativo, y, en fin, lo ‘relativo’ como opuesto a lo ‘absoluto’. Propugnaba un saber atenido a la realidad fenoménica, útil para la acción, y capaz de prever y controlar técnicamente los acontecimientos (Comte, 2000).

No es esta la positividad de que ahora se habla. Se podría pensar, y así se ha dicho, que las raíces de este movimiento habría que ir a buscarlas a una línea de “individualismo positivo”, bien arraigada en el pensamiento norteamericano, que gira en torno a la escuela del “Nuevo Pensamiento”, derivada del trascendentalismo de Emerson y de Thoreau. Esta escuela afirmaría posiciones antimaterialistas y espiritualistas, y vería en la fuerza del pensamiento el instrumento para hacer frente a los problemas y lograr el crecimiento personal (Cabanas y Sanchez, 2012).

Con todo, no son estas las únicas líneas dedicadas a ‘pensar en positivo’. Ya lo vienen haciendo también muchos grupos orientalizantes como “El Arte de Vivir”, de Sri Sri Ravi Shanka, las meditaciones del Dalai Lama, o los innumerables grupos de autodominio mental que han proliferado en Occidente tras la II Guerra Mundial. Piénsese también en el enorme campo que ha llegado a ocupar en nuestros días el cultivo de las varias técnicas de yoga y control mental con propuestas de pacifismo y búsqueda humanista del equilibrio moral. Y tampoco se olvide que hay una vasta literatura de autoayuda, que propone remedios para los problemas psíquicos de nuestro tiempo —la ansiedad, el autocontrol, la timidez, la inseguridad, la disciplina de los hijos...— en la que dominan mensajes de autodominio, crecimiento personal, visión dinámica de la vida, y otros parecidos. De las más diversas direcciones llegaba una llamada a la visión positiva de la existencia. Era preciso “pensar en positivo”, para ponerse a la altura de las exigencias de los grupos sociales, tan atraídos por las técnicas de espiritualidad oriental, por las enseñanzas de autoayuda, por las escuelas de yoga, e incluso por los deseos y aspiraciones de las nuevas generaciones americanas, la *Mature Silent* y la del *Baby Boom*, como suelen ser denominadas, las dos orientadas hacia formas egoistas e individualistas de existencia.

LA NUEVA POSITIVIDAD

En sus reflexiones iniciales, Seligman parece haber planteado el tema, no tanto desde unos datos de laboratorio, sino desde un marco estrictamente profesional. “Me dí cuenta de que mi profesión estaba mal planteada (*half-baked*). No era suficiente para nosotros eliminar las condiciones invalidantes y ponerlas a cero. Necesitábamos preguntarnos: ¿Cuáles son las condiciones capacitantes que hacen florecer a los seres humanos? ¿Cómo podríamos ir desde el

'cero' hasta el 'más cinco'?" (v. Wallis, 2005). Nótese que el marco general desde el que la reflexión se ha hecho es precisamente el de una crítica respecto de la eficacia y del rol de los psicólogos a la hora de hacer frente a las necesidades del mundo contemporáneo, y su posible línea de expansión y revitalización.

Para esta nueva perspectiva, esa meta buscada de una plenitud vital, de vida lograda y positivo bienestar pareció resumirse en la idea de felicidad. Esta es una idea con muy larga tradición en la literatura filosófica. Algunas de las principales interpretaciones han sido recogidas con gran finura por Julián Marías en su libro sobre *La felicidad humana* (1987). Pero no vamos a entrar aquí a resumirlas ni criticarlas. De hecho, en el campo en que ahora nos estamos moviendo, han sido principalmente dos las líneas de pensamiento que han generado investigaciones, y han orientado la indagación empírica. Como en su día resumieron Richard Ryan y Edward Deci, en una revisión que ha resultado ser muy influyente, se ha producido “la formación de dos perspectivas y paradigmas relativamente distintos, aunque en parte superpuestos, para la investigación empírica en el campo del bienestar (*well-being*) que giran en torno a dos filosofías distintas. La primera de ellas puede ser denominada en sentido amplio hedonismo (Kahneman et al. 1999) ...La segunda ...ha sido llamada eudaimonismo (Ryan y Deci, 2001, pp. 142-3). En esta última hay que adscribir a Seligman y su grupo.

La versión hedonista cuenta, entre sus proponentes, alguna figura de la talla de Daniel Kahneman, psicólogo que es Premio Nobel de Economía por sus estudios sobre razonamiento, quien vino a parar a la idea de promover una ‘Psicología hedónica’ (Kahneman et al. 1999), para la cual la motivación que moviliza y orienta la conducta hacia formas logradas de existencia tendría por base la preferencia hacia el placer, tanto corporal como mental. Y se trataría de ver qué es lo que hace que algo sea o no placentero para el individuo, y cómo éste calcula para maximizar ese placer, y minimizar el desagrado o displeacer.

Los análisis aquí conectan con los valores biológicos del placer, su función orientadora de la conducta, las formas plurales con que se presenta, su incitación hacia la aproximación —y el valor del dolor como elemento inhibitorio o determinante de evitación o enfrentamiento. No hay, en cambio, una línea de construcción hacia el desarrollo personal. El placer es siempre individual y empírico, es una experiencia perfectamente subjetiva, no cabe sino experimentarlo, y a lo sumo cabe tratar de evaluarlo para buscar maximizarlo. En esta línea, los estudios de Kahneman y colegas han contribuido al enriquecimiento de los métodos de evaluación de las experiencias afectivas placenteras. Volveré luego sobre ello.

La otra línea, la eudaimonista, tiene hondos raíces que llegan al pensamiento de Aristóteles, y vendría a hacer de la felicidad una experiencia más compleja, por decirlo así objetiva, en cuanto mantendría como meta del com-

portamiento la autorrealización y desarrollo de las potencialidades del individuo. Dicha experiencia, por otro lado, iría de un modo u otro acompañada de placer y emoción positiva.

Esta doctrina compleja y atractiva no se prestaba a manipulaciones empíricas ni a cuantificaciones de los investigadores. Se hacía preciso dimensionar el concepto. Seligman, respetuoso con la construcción aristotélica, ha propuesto reformularla en términos concretos y usuales. Y lo ha reflejado así: “La felicidad (*happiness*) puede dividirse en tres elementos distintos... la emoción positiva, la entrega y el sentido. Y cada uno de estos elementos es más fácil de definir y de medir que la felicidad. El primero es la emoción positiva: lo que sentimos: placer, gozo, calidez, consuelo y similares... El segundo elemento, la entrega, se basa en el fluir (*flow*) [*lo que llamaríamos tal vez el ‘estar embebido en una experiencia’*]: Cuando fluimos nos fundimos con el objeto. Creo que la gran concentración que exige el fluir agota todos los recursos cognitivos y emocionales... La felicidad se compone de un tercer elemento que es el ‘sentido’... La vida significativa consiste en pertenecer y servir a algo que uno considera que es superior a uno mismo” (Seligman, 2011, pp. 26-27). Otros autores terminaron por preferir una denominación un tanto distinta, con menos resonancias griegas: la de “bienestar psicológico”, un término general cuyos elementos integrantes vendrían a ser “el afecto (positivo o negativo), la satisfacción global con la vida, y la satisfacción específica en dominios o áreas concretas” (vid., Vazquez y Hervas, 2009, p. 22). Se ha tratado, en todos los casos, de hallar formulaciones menos tradicionales pero más fáciles de positivizar y contabilizar.

Evidentemente, en todos estos casos, el placer representa el lado positivo y deseable de la sensibilidad psicofísica propia de una realidad que existe corporalmente, del ‘alguien corporal’ que, según Julián Marías, es la persona (Marías, 1970). Los ‘compromisos’ de que habla Seligman hacen referencia a la dimensión proyectiva de la existencia, que busca metas para su vivir, como los arqueros buscan un blanco, según la famosa expresión de Aristóteles; fines que absorben la atención y hacen olvidarse de uno mismo, y que van relacionados con los dominios concretos o específicos en que la vida se diversifica. Y en fin, el ‘sentido’ de la vida, aquel valor o valores que vienen a proporcionar la justificación o fundamento de los esfuerzos y trabajos que entraña para cada hombre su vivir, con la cuestión aneja de las razones que avalan o no la aceptación de la vida por quien la vive; esto es, un ‘fundamento objetivo’ vivido y asumido que trasciende a la mera aceptación fáctica. Sentimiento o emoción, entrega, y valor objetivo, tal podría ser la triple dimensión de una nueva positividad que habría de orientar las conductas personales.

Así las cosas, se ve que no hay tanta distancia entre las dos líneas que acabamos de mostrar. La última incorpora, a su modo, casi todos los hallazgos y cavilaciones de la primera. Y, al cabo, las dos se ven impelidas a transformar sus doctrinas en ‘instrumentos de evaluación’, y a obtener datos concretos de

las experiencias humanas en torno a ese complejo de vivencias que, con una sola palabra, resumimos en la idea de 'felicidad'.

En la página web que desde hace tiempo mantiene activa el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania, dirigido por Seligman — y de la que hay versión en español, gracias a la activa cooperación del profesor Carmelo Vázquez, de la Universidad Complutense de Madrid—, se señalan como objetivos de la nueva escuela psicológica “el estudio de las bases psicológicas del bienestar y la felicidad, los rasgos que nos permiten superar con éxito situaciones vitales difíciles, o la aplicación de estrategias efectivas para potenciar cualidades positivas como el optimismo, la satisfacción vital o las emociones positivas en nuestras vidas” (*Authentic Happiness*, 1).

El acento en todo ello va puesto, según vemos, no tanto en el análisis de entidades o mecanismos, esto es, en 'cosas', sean mentales o cerebrales, sino que se atiende a las cualidades de la experiencia vital, al sentir consciente y personal de la propia conducta; es, pues, una psicología de la vida o la existencia consciente que se sabe a sí misma y cuida de sí. Se trata de promover una conducta que sea placentera, olvidada de sí y abierta a lo otro, y que al hacerlo se halla justificada objetivamente por el valor experimentado y logrado. Se trata de una positividad centrada antes sobre la realidad del 'valor' en la vida humana., que sobre la 'naturaleza', el 'cerebro' o la 'mente', que eran objetos básicos de la atención de las escuelas precedentes de psicólogos, y que todavía siguen siéndolo para muchos de ellos. La psicología positiva ha venido a enriquecer el paisaje intelectual de nuestra ciencia, y además, ha venido a tratar de incrementar el bienestar y la satisfacción de los individuos que no padecen patologías, pero que experimentan, como siempre que se vive, 'una cierta dificultad de ser', según la fórmula de Fontenelle que alguna vez recordó Ortega.

ANTECEDENTES REMOTOS Y PRÓXIMOS

El nuevo movimiento, han dicho algunos autores, y no sin alguna razón, tal vez no sea sino vino viejo en odres nuevos, e incluso tal vez no tan nuevos (Pérez Álvarez, 2012). Pero sea o no nuevo el tema, o el acento, es absolutamente nuevo su impacto social, su efecto profesional y su expansión publicitada.

Evidentemente, a sus ideas básicas se le han ido encontrando innumerables raíces que nunca han sido negadas por los psicólogos positivos. Un antecedente insoslayable, como ya dijimos, lo constituye la teoría filosófica sobre la felicidad, inicialmente elaborada por Aristóteles en la Grecia del siglo IV aC. La preocupación que le anima a éste a reflexionar sobre ese tema arranca de su cuestionamiento sobre cuál sea la vida preferible para el hombre, la que

debiera ser elegida. Constata que hay muchos tipos de vida, que se van realizando al irse ejecutando acciones, pero, sobre todo, que hay un sistema de fines, una jerarquía, que dinamiza la existencia. Como para él hay una 'naturaleza' humana, realidad dinámica y principio de movimiento, ésta debería tener una actividad o 'función', y una meta, como en el resto de las realidades naturales. Nuestra naturaleza es la propia de un ser viviente, o *zōon*, dotado de *lógos*, palabra y razón, que convive con semejantes en la ciudad (*pólis*); vive mediante capacidades o potencias, que debe ir actualizando, en una convivencia 'justa', y obteniendo con ello placer. Se trataría de "una cierta vida,... una actividad del alma y unas acciones razonables... y cada uno se realiza bien según su propia virtud" (Aristóteles, EN, 1098 a). Tal actividad se acompaña de placer, porque "cada placer reside en la actividad que perfecciona" (Id., EN, 1175 b). Así que una actividad continuada, que ejerciera el entendimiento, y que fuera acompañada de placer, sería la vida mejor, aquella que un buen 'daimon', (eu-daimon) o genio benigno, podría llegar a concedernos. El logro de esa meta lo llamó eudaimonía o felicidad, la cual supone una actualización y plenificación de las potencias del individuo, su desarrollo personal más elevado y, además, con placer.

La idea aristotélica hizo fortuna. La asumieron diversos grupos —epicúreos, estoicos, luego los pensadores medievales de orientación aristotélica, y mucho después, los empiristas y hasta los utilitaristas del siglo XIX. Viniendo a la psicología del siglo XX hubo varios teóricos que retomaron aquel discurso, para interpretar la actividad vital como un medio para automantenerse, adaptarse al entorno, y sobre todo, dar pleno desarrollo a las potencias poseídas. Por ejemplo, Kurt Goldstein, gran neurólogo de orientación gestaltista, allá por los años 30 del siglo pasado, dirá que "la fuerza impulsiva de la vida normal es la tendencia del organismo *a la actividad, al desarrollo de las capacidades, a una realización lo más alta posible de su esencia*" (Goldstein, 1983, 170); o bien Alfred Adler, psiquiatra creador de la psicología individual, que afirmará taxativamente: " Todos luchamos por lograr una meta cuya conquista nos hará sentirnos fuertes, seguros y completos... Esa lucha por la perfección se da en todo individuo y llena a cada cual". (Ansbacher y Ansbacher, 1964, p. 104). Su idea del complejo de inferioridad, ligada al padecimiento de minusvalías por sujetos que las viven como mermando su valor, deja ver, por su reverso, el movimiento hacia una autoestima estable y no amenazada, consolidada con un estilo de vida orientado al interés social común.

También resulta antecedente de esta psicología positiva el movimiento de la 'logoterapia' desarrollado por Viktor Frankl (1905-1997), cuya obra, marcada por la tremenda experiencia de los campos de concentración, iba a hacer de la 'vida con sentido' la piedra clave de su comprensión de la existencia. "Las experiencias de la vida en un campo [de concentración] demuestran que el hombre mantiene su capacidad de elección... algunos eran capaces de superar la apatía y la irritabilidad. El hombre puede conservar un reducto de libertad espi-

ritual, de independencia mental, incluso en aquellos crueles estados de tensión psíquica y de indigencia física” (Frankl, 2004, p. 90). La plenitud de esa existencia se logra desde una voluntad libre, y desde una búsqueda de 'sentido' para el drama vital de cada cual. Pero sin duda, el antecedente más ampliamente admitido es el que representa la psicología humanista, atenta al desarrollo personal a través de la realización de valores que dan sentido a la vida. Sirva como ejemplo la figura de Abraham Maslow (1908-1970), quien llegó a ese mundo de los valores partiendo de estudios surgidos en el laboratorio y la clínica.

En concreto, una serie de estudios con primates y con niños le hizo ver la importancia que tenía en la conducta de los sujetos las necesidades de seguridad, protección, así como las relaciones de poder, generadoras de situaciones de dominancia y sumisión. Basado en tales ideas, pensó que la comprensión de la conducta humana obligaba a tener en cuenta que la vida es una totalidad que regula sus elementos y establece jerarquías de acuerdo con sistemas de valores. Estuvo, pues, en completo acuerdo con los previos análisis holistas, en particular los realizados ya por Goldstein.

Maslow reconoció que las personas tienen ante sí una tarea mucho más compleja que la mera satisfacción de necesidades. En mayor o menor medida, aspiran a afirmarse creativamente, a realizar aquello que les da valor y seguridad; tienden a su realización como personas, y al despliegue de sus dimensiones y capacidades positivas. Le preocupaba, como hoy a los psicólogos positivos, el hombre normal, tanto o más que el enfermo (Maslow y Mittelmann, 1941). Y en un interesante capítulo precisamente sobre 'psicología positiva' en su obra más conocida, *Motivación y personalidad*, pueden leerse estas ideas: “Si estamos interesados en la psicología de la especie humana, deberíamos limitarnos al uso del auto-actualizante, el psicológicamente sano, el maduro, el satisfecho, pues son los representantes más reales de la especie humana, y no el grupo medio, corriente y normal” (Maslow, 1975, p. 359). Y añade: “Las personas auto-actualizadas... dan de sí cuanto permite su capacidad, recordándonos la exhortación de Nietzsche: ‘¡llegad a ser lo que sois!’” (1975, p. 209).

Su idea del hombre le alejó, pues, de la idea del simple organismo, para venir a centrarse en el sujeto personal, creativo y feliz.

La psicología humanista, que ya a mediados del siglo pasado se definía como una 'tercera fuerza' entre conductismo y psicoanálisis, y que tiene en Maslow uno de sus más notables representantes, fue creando la sensibilidad precisa para que los aspectos más personales y 'positivos' del comportamiento recibieran una atención creciente, desplazándola de los temas patológicos y los aspectos deficitarios que inexorablemente la II guerra mundial había traído a primera línea.

ALGUNAS APORTACIONES: LA EMOCIÓN POSITIVA

Para la psicología positiva, una de las claves se halla en el conocimiento y manejo de las emociones bienhechoras y felicitantes. Por eso no cabe pasar en silencio el papel que ha jugado en su desarrollo la nueva psicología de la emoción.

Durante el último cuarto del siglo pasado, desde múltiples ángulos se volvió a centrar la atención en el fenómeno complejo de la emoción. El modelo teórico centrado en el computador había dejado un hueco claro, el del mundo de los afectos y de la vida emocional.

No es este el lugar de repasar los principales jalones de este campo. Dejo a un lado la reciente neuropsicología de la emoción, pero no pasaré en silencio los desarrollos de la 'inteligencia emocional' de Peter Salovey y John Mayer, luego popularizados por Daniel Goleman, en su libro de igual título. Este es hoy un movimiento que mantiene muy estrecha relación con la psicología positiva (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009).

La idea de controlar y regular los afectos como guías de la cognición y la acción, y la capacidad de distinguir y dominar las propias emociones al tiempo que se conoce y empatiza con las ajenas, han venido a dar a estos procesos un papel preponderante en la totalidad de la conducta, y en particular aquellas de sus formas que implican interacción personal. Muy particularmente han prestado atención a las emociones de signo positivo.

Semejante convergencia de intereses hace pensar en un posible espíritu de los tiempos (*Zeitgeist*) que ha podido facilitar el advenimiento de un movimiento como este de la psicología positiva. Pero vengamos a cuentas con el tema de la emoción. Pues, en efecto, la emoción positiva es uno de sus temas centrales.

El fenómeno de la emoción ha sido frecuentemente definido en relación a tres dimensiones siempre presentes. Se trata de un fenómeno complejo que integra un cambio o alteración fisiológico, una vivencia subjetiva y una determinada expresión corporal. Alteración, vivencia y expresión integran este peculiar tipo de proceso psicológico, en que se reúne lo somático y lo psíquico, y que organiza el mundo en términos de lo positivo o placentero y lo negativo o aversivo. Las emociones ajustan de manera refleja, no deliberada, y en un plano afectivo, a una serie de estímulos dotados de significación biológica, y para responder a los cuales están los individuos de cada especie dotados por herencia de este sistema de rápida respuesta (Levi, 1975).

Las emociones aversivas o negativas impulsan conductas de escape o de rechazo respecto de los objetos que las desencadenan. El fisiólogo Walter

Cannon, allá por 1920, elaboró una amplia y muy aceptada teoría de la emoción como mecanismo de respuestas en situaciones de emergencia, que preparaban en unos casos para luchar (*fight*) y en otros para huir (*flight*). Las positivas, en cambio, dispondrían al organismo hacia acciones consumatorias, de apoderamiento y disfrute de aquello sentido como satisfactorio y bueno. El amor, la gula, la curiosidad, la búsqueda de excitaciones, impulsan hacia el contacto y optimización de la relación con el objeto que desencadena la emoción (Cannon, 1953).

Aquí se nos dice que las emociones positivas “sirven como marcadores de un floreciente u óptimo bienestar” (Fredrickson, 2001, p. 218). Emociones positivas son, por lo pronto, el entusiasmo, la alegría, la complacencia, el placer, el gozo, y muchas otras formas y modalidades de esa respuesta de excitación positiva somática ante algo o alguien. Todas ellas promueven una aproximación o continuidad en el contacto con el objeto que las provoca. En tal sentido, estos procesos no simplemente ‘marcan’ o ‘indican’ una línea de comportamiento, sino que, como dice Fredrickson, ensanchan en las personas que las experimentan sus repertorios de pensamientos y de respuestas, enriqueciéndolas con nuevos recursos comportamentales e intelectuales (Id., p. 219). Por ejemplo, la emoción de alegría o gozo podría conllevar una ampliación de la atención, y con ello, facilitar nuevas visiones de la realidad, un descubrimiento de facetas o aspectos hasta entonces no vistos. Vendrían a favorecer el enriquecimiento individual y social de las personas.

Hoy hay ya una larga serie de trabajos que ponen de manifiesto que “el afecto positivo se relaciona con una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja, y con la habilidad para integrar distintos tipos de información” (Vecina, 2006, p. 11). Por ejemplo, —y sigo aquí una buena revisión de María Luisa Vecina— se obtendrían, bajo su influencia, formas más eficaces y ricas de pensamiento; habría un efectivo incremento de respuestas creativas, y también, en otras series de experimentos, se habría hallado formas de responder y categorizar estímulos de modo más holista, más integrador de los diferentes aspectos objetivos o situacionales.

Hay también una serie de estudios que las relacionan con procesos de salud y enfermedad. Hablaremos luego de ello.

Por este camino también encontramos toda una serie de trabajos que vienen a defender el valor fortalecedor de las creencias religiosas, y de las redes sociales de apoyo, especialmente familiar (Elder y Conger, 2000). Ya William James, con su gran perspicacia, advirtió que “el sentimiento religioso constituye una adición absoluta a la esfera de la vida real del sujeto, proporcionándole una nueva esfera de poder” (James, 1986, p. 46). Este complejo de interacciones psicosociales, conocidas en muchos casos desde tiempo inmemorial, se han convertido ahora en objeto de estudios empíricos, con metodología científica, que

vienen a confirmar las influencias del hombre psíquico y moral sobre el hombre físico y biológico, y la estrecha interdependencia de ambas dimensiones.

Una de las emociones estrechamente vinculada a este movimiento es la que se viene denominando, en inglés *flow*, en castellano *fluidez*. Se trata, ya lo dijimos, de cierto ‘embebimiento’ o ‘absorción’. ‘Estaba embebido en la lectura’, ‘se quedó absorto pensando’, reflejan situaciones vitales en que el sujeto se halla “con la atención puesta intensamente en lo que se piensa o hace, de modo que no se atiende a ninguna otra cosa” —según la expresión definitoria de “absorto” de María Moliner (Moliner, 1966). Frente a las vivencias divididas, con atención dispersa, y una pluralidad de planos, las personas que se hallan embebidas en una acción, “experimentan fluidez”, esto es, “sienten que controlan sus acciones y que son dueñas de su destino, sienten júbilo y una profunda sensación de satisfacción, más allá del mero divertimento” (Vecina, 2006, p. 15).

LAS FORTALEZAS DE LA PERSONA

Otro de los temas centrales aquí es el de aquellas capacidades o potencias que hacen posible una vida que hace frente a las dificultades y facilita la experiencia felicitaria. Los psicólogos hoy las llaman “fortalezas” o fortalezas de carácter; llegado el caso, las denominan también ‘virtudes’. Son hábitos que facilitan aquellas conductas que afirman o realizan valores morales, y que con frecuencia han de sobreponerse a contrariedades que dificultan el logro de la acción. Puede valer como definición la siguiente: “Una disposición a actuar, desear y sentir que implica un ejercicio de cordura y lleva a la excelencia humana identificable o ejemplifica el progreso humano” (Yearley, 1990; *cit.* Peterson y Park, 2009, p. 185).

A través de encuestas, de estudios de vocabularios, de entrevistas individuales, de revisión de textos morales y religiosos, se ha ido perfilando la serie de fortalezas básicas. Una serie de trabajos han dado una lista en que todos ellos convergían. En ella se recogen veinticuatro, agrupadas en seis grandes grupos cuya enumeración es esta: ‘Sabiduría y conocimiento’, ‘Coraje’, ‘Humanidad’ (cuidar y hacerse cercano a los demás), ‘Justicia’, ‘Contención’ (protección contra los excesos), ‘Trascendencia’ (que da sentido a la vida en su conexión con el universo). A nadie sorprenderán estas virtudes. Su enumeración y su manejo ha hecho posible estudios que, vaya por caso, buscan correlacionarlas con la satisfacción vital de los adultos. Véase un ejemplo de lo aquí logrado: “En un estudio con adultos americanos que respondieron a nuestros cuestionarios *online* evaluados antes y después de los sucesos del 11 de septiembre, encontramos que las fortalezas de la religiosidad, la esperanza y la capacidad de amar crecieron a los seis meses, un patrón que no fue encontrado en los participantes europeos” (según Peterson y Seligman, 2003; *vid.*; Peterson y Park, 2009, p. 200). Este y otros datos semejantes ponen de relieve que los patrones de carác-

ter tienen una muy fuerte dependencia de la cultura de las diferentes sociedades, es decir, que tienen una fuerte componente sociohistórica.

Una virtud genérica es sin duda la ‘resiliencia’ psicológica, entendida como fortaleza y capacidad de enfrentamiento a dificultades. Está muy relacionada con la emoción positiva, de la que en buena medida depende. Se la ve como un proceso mediante el cual un individuo se adapta a situaciones traumáticas o adversas, y en general estresantes, generando frente a ellas emociones y actitudes, que le dan fortaleza, y le mantienen con competencia activa. Así consigue dar respuestas, y recuperarse de su decaimiento.

El estudio empírico ha mostrado que personas con elevado desarrollo de ese constructo expresan sentimientos de felicidad en medio de adversidades, hacen planes y conservan el control sobre sus emociones y facultades (Fredrickson, 2001). Se han diseñado planes de entrenamiento que permiten un aumento de esa capacidad, por ejemplo entre escolares. Uno de ellos es el Programa de Resiliencia de Pen, formado y desarrollado por Martin Seligman, con la colaboración de K. Reivich y J. Guilham. Cuenta su autor que, con una subvención de 2,8 millones de dólares del departamento de educación de EEUU, estudiaron una amplia muestra y diseñaron la aplicación del programa en una escuela, con los objetivos siguientes: “(1) ayudar a los estudiantes a identificar las fortalezas personales de su carácter y (2) aumentar el uso de tales fortalezas en su vida diaria”. Se dedicaron largas sesiones a debatir sobre fortalezas del carácter, y a relacionarlas con las experiencias del mundo real. Y se les propusieron ejercicios, como el siguiente: los estudiantes escriben todos los días tres cosas buenas que les haya pasado; luego, al margen, tienen que considerar: ¿Por qué ha pasado...? ¿Qué significa para ti? ¿Qué puedes hacer para que se repita...?” (Seligman, 2011, pp. 104-108).

De ejercicios simples como los mencionados, analizados luego, y realizados con un plan de estudio que se ajusta a la realidad cotidiana, sale alguna información, tal vez no la más decisiva, pero sin duda útil para configurar un proceso educativo que, con el tiempo, genera hábitos y hasta mentalidades diferentes.

TECNOLOGÍA DE LA EVALUACIÓN

La condición empírica y positiva de la psicología exige tener datos objetivos, válidos y fiables —es decir, ajustados a su objeto, estables y repetibles— sobre los que basar las hipótesis, verificar o falsar sus predicciones y evaluar y controlar sus intervenciones. A todo ello se aplica sin reserva este movimiento.

Es verdad que en él, una gran parte de las variables a tener en cuenta, como el placer, las virtudes, la implicación o compromiso, o el sentido de la

vida, para solo mencionar algunas de las más básicas, se mueven en un nivel de subjetividad. Ello ha constituido un reto a la hora de construir instrumentos con que realizar su evaluación. Como algunos autores han dicho, “los psicólogos positivos se esfuerzan por tener sistemas paralelos de clasificación, métodos de evaluación fiables, estables y válidos, y estudios de efectividad de las intervenciones realizadas” (Duckworth et al. 2005, p. 634). Lograr instrumentos que cumplan todas esas exigencias requiere su tiempo, pero sólo con el uso y la crítica de sus resultados se puede perfeccionar el armamento metodológico de que se necesita disponer.

Una de las áreas temáticas a evaluar es la de los afectos y emociones positivos y negativos, que tan ancho campo ocupan aquí. Muchos instrumentos tratan de trabajar con listados de síntomas experimentados por los individuos, para luego compararlos entre sí e inducir estados globales percibidos. No dejan de tener algunos problemas, pero hay ya bastantes pruebas distintas que permiten comparar y así obtener validación concurrente, o concordancia de jueces, según los casos, que dé solidez a los resultados (Duckworth et al. 2005, p. 635).

Muchas mediciones de la satisfacción con la vida se vienen haciendo masivamente con una breve escala que diseñara uno de los más reconocidos especialistas en el tema, Edward Diener, quien ha confeccionado un instrumento elemental, la *Satisfaction with Life Scale* (Wallis, 2005). Consta sólo de cinco ítems, que dicen cosas como estas: ‘En muchos de sus aspectos, mi vida se aproxima a mi ideal’; o bien: ‘Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, apenas cambiaría nada’. Los sujetos puntúan cada afirmación en una escala desde 1 (muy poco de acuerdo) a 7 (muy de acuerdo). Con tan sencillo instrumento, se vienen logrando resultados potentes en las investigaciones. Por su parte, Kahneman y sus colaboradores han venido utilizando el llamado Método de Reconstrucción Diaria (*Daily Reconstruction Method*), en que se pide a los sujetos que recojan diariamente sus experiencias placenteras en las diversas situaciones vividas, con objeto de tomar conciencia de los factores que han podido producirlas.

Esas escalas han permitido realizar comparaciones de muchos tipos, que incluían diferentes procedimientos evaluadores. Por supuesto, muchos autores asumen que si los sujetos son preguntados acerca de si son felices, tienden a dar respuestas consistentes y válidas. En algunos casos, en su evaluación también se ha utilizado la valoración de las expresiones faciales de emociones positivas, por ejemplo la risa o la alegría, en fotografías de alumnas graduadas en una institución educativa (en el *1960 Mills College Yearbook*), y se han comparado esos datos con otros biográficos y cuestionarios personales. Así se ha puesto de manifiesto que había una alta correlación entre una sonrisa amplia y consistente y un mayor nivel de bienestar psicológico (Harker y Keltner, 2001). Hay también otros estudios que han tratado de incorporar índices fisiológicos a la investigación, pero no vamos a seguir por este camino,

que se tornaría inacabable. Basta ver que hay un número muy alto de investigadores tratando de encontrar indicadores y medidas fiables acerca del complejo mundo de la felicidad personal.

Y en este punto, no se puede pasar por alto los resultados, bastante sorprendentes que han sido recogidos por los investigadores de modo consistente, cuando han buscado relacionar el bienestar subjetivo o felicidad con los niveles de riqueza de las personas. Me atenderé aquí al resumen hecho por Ryan y Deci en su revisión sobre literatura positiva, de lo encontrado acerca del tema por Diener y Biswas-Diener; dice así: “a) la gente de naciones ricas son más felices que la gente de naciones más pobres; b) los incrementos en riqueza nacional en las naciones desarrolladas, en décadas recientes, no aparecen asociados a incrementos en bienestar subjetivo; c) las diferencias en riqueza dentro de cada nación muestran sólo una débil correlación con la felicidad; d) los aumentos en riqueza personal no resultan normalmente en incremento de felicidad, y e) la gente que desea ávidamente riqueza y dinero son más infelices que quienes no los desean” (Ryan y Deci, 2000, p. 152-3). O sea, que el dinero, como dice el saber popular, no da la felicidad, siempre que uno tenga lo suficiente. Más aún: en el mundo peruano, Alarcón ha encontrado hasta un 24% de personas, en extrema pobreza, que decían estar satisfechas con su vida, y a las que se las ha llamado los “pobres felices” (Alarcón, 2009, p. 160-1).

Otro de los campos a evaluar es el de las ‘fortalezas de carácter’, de que ya hemos hablado. Seligman ha confeccionado un “Test de las fortalezas personales”, destinado a apreciar los diferentes niveles que presentan las veinticuatro virtudes o fortalezas que ha venido a delimitar, y que agrupa en las categorías ya mencionadas de ‘sabiduría y conocimiento’, ‘valor’, ‘humanidad y amor’, ‘justicia’, ‘templanza’ y ‘trascendencia’. (Seligman, 2011, p. 283 y ss.). El test incluye una serie de afirmaciones, con las que el individuo puede sentirse muy, poco o nada implicado. Por ejemplo, en el ámbito de ‘trascendencia’, se hacen preguntas como “Siempre digo gracias por pequeñas cosas”, o “No he creado nada bello el año pasado”; y así en las demás categorías. La prueba está preparada para autoaplicación y autocorrección, lo que la orienta claramente hacia un uso relacionado con la autoayuda y la psicología popular. Pero en estas y otras escalas, late una preocupación por obtener ítems que den a los individuos la oportunidad de dar informes sencillos y datos fiables y repetibles, de manera que cumplan con las exigencias de la técnica psicométrica clásica.

La vida comprometida con unos fines, que permiten el ‘fluir’ o, como antes lo llamé, el ‘embebimiento’ de los sujetos en ciertas experiencias, también ha inducido a crear pruebas adaptadas al tema, y en su estudio destacan trabajos de uno de los pioneros del movimiento, Csikszentmihalyi, especialmente interesado en ese ‘fluir’, (o *flow*) del que pueden servir de ejemplo las vivencias que experimentan los artistas al crear sus obras, o los niños al jugar con “marcianitos” en sus máquinas, pongo por caso.

Importa también en muchos casos estudiar el nivel de vinculación y servicio “a algo mayor que uno mismo”, ese algo que nos resulta superior, y que es considerado como aquello que viene a dar sentido a una vida, que queda puesta a esa carta. (Duckworth et al., 2005, p. 639 y ss.). La atención a la familia, la iglesia, mezquita o sinagoga, la acción benefactora o la ayuda al prójimo son ejemplos de experiencias que se busca luego evaluar con relatos autobiográficos o bien con entrevistas, según una serie de técnicas, algunas ya perfectamente estandarizadas y difundidas, como las entrevistas de McAdams y colaboradores. Son también muy utilizados algunos autoinformes como el Test de Propósito en la Vida, o un Cuestionario de Orientación a la Felicidad, entre otros, (Duckworth et al., 2005, p. 640).

El tema queda aquí solo esbozado, pues el campo de la metodología evaluadora es tal vez uno de los que se halla en más rápido proceso de expansión, y ahora las diferentes propuestas alcanzan pronta y fácil difusión a través de las varias paginas web que atienden a promover y divulgar el conocimiento y la participación en la investigación en este terreno.

LA PERSPECTIVA APLICADA

Precisamente la psicología positiva ha tenido desde su principio un propósito aplicado. Y ello se comprende, porque el desarrollo de la psicología aplicada, ya en sus primeros tiempos, se hizo buscando incrementar el bienestar y la felicidad de los individuos, poniendo a su servicio las técnicas y conocimientos que la nueva ciencia venía logrando en los laboratorios. La intervención psicológica con valor social, ha sido, más o menos implícitamente desde sus orígenes, una acción de orientación positiva.

Hay una interesante declaración de uno de los pioneros de la psicología experimental americana, Granville Stanley Hall (1844-1924), en que reflexiona sobre la psicología aplicada en los siguientes términos: “El psicólogo... —escribe— acaricia la esperanza de que sus hallazgos, además de arrojar luz sobre los problemas teóricos de su ciencia, puedan también aportar su contribución a la suma total de felicidad humana... La única distinción entre ciencia pura y aplicada se ha oscurecido en este campo... La psicología aplicada no puede ya ser relegada a un plano claramente inferior.” (St. Hall, et al., 1917).

En todas sus intervenciones se trató, desde el comienzo, de promover la satisfacción y el ajuste personal del individuo a sus más variadas situaciones, ya fuera su puesto de trabajo, su escuela, su quehacer profesional o familiar, o, en ciertos casos, se aspiraba a restituirle la salud psíquica y el control emocional perdidos.

En todos los casos el ideal de la situación ajustada, de la superación del problema, movilizó la intervención. En el mundo aplicado, como ahora en el campo del nuevo movimiento, la ciencia ha debido asumir una tarea que

venía determinada no tanto por demandas teóricas, sino por necesidades y urgencias prácticas, y por ello, sometida a los valores del logro y la eficacia.

Consideremos, de modo sucinto, algunas de las líneas que se han ido formando a la hora de llevar a aplicación el principio de positividad a diversos campos.

ALGUNOS ECOS DEL MUNDO LABORAL

La psicotecnia tuvo desde muy pronto puesto su foco sobre el estudio de los individuos, y de sus capacidades y facultades positivas, en relación con las necesidades de la producción y la distribución de los bienes de consumo. Se buscaba el mejor candidato para cada puesto, y el mejor puesto para cada candidato, y ello, evidentemente, se hacía desde una atención preferente a las cualidades positivas, sin desatender por ello a las negativas.

Uno de los temas dominantes en la psicología del trabajo de nuestra época viene siendo el estudio del estrés laboral. Es, lógicamente, un tema donde el interés se vuelca hacia un problema negativo y limitador de la actividad profesional, tratando de hallarle remedio. Planteada la cosa en estos términos, nos movemos en la versión patológica y negativa de la psicología, en su interés por defectos y problemas. Pero desde hace poco tiempo, y como consecuencia de la nueva orientación que comento, se han levantado voces en pro de una nueva línea de trabajo, en la que se concentra la atención en la promoción de experiencias positivas, y el desarrollo y satisfacción de las personas integradas en los procesos organizacionales.

Como ha hecho notar entre nosotros José M. Peiró, esta orientación pone de relieve el interés del estudio de los rasgos positivos tanto personales como de los grupos, de manera que todo ello contribuya al objetivo final de la 'autorrealización personal' (Peiró, 2009, p. 15). Según este autor, se han introducido nuevos conceptos, como el de "capital psicológico", de Luthans y Avolio (2009), que contienen elementos connotativos nuevos y de interés. Este último vendría a suponer la integración de unos elementos como la eficacia, el optimismo, la esperanza y muy particularmente la resistencia ante experiencias negativas, o resiliencia, que pueden estar o no presentes en el sistema motivacional de un grupo o una empresa, y que pueden ser determinantes a la hora de hacer frente a adversidades sociolaborales o del mercado, y contribuir a superar o no con éxito estas dificultades. Aquellos autores apuntan a la posibilidad de que en un grupo haya una cierta 'abundancia' de tales sentimientos, de manera que pueda disponerse del capital psicológico que representan cuando haya dificultades, y si no, que se lo pueda invertir para lograr "nuevas fortalezas y mejorar la preparación personal". (Id., p. 15).

Otro concepto que apunta a esta nueva línea de pensamiento es el propuesto por algunos otros investigadores, como Nelson y Simmons (2003), que han acuñado la idea de *eustress*, como contrapuesta a la idea clásica del *estrés*, desarrollada hace ya más de medio siglo por Hans Selye y otros muchos teóricos de la biopsicología (Schwarzer y Knoll, 2009).

Se trata en este caso de un estrés o tensión producido en una situación que mantiene una excitación vivida como experiencia satisfactoria y positiva. Basta pensar en la tensión placentera que tantas personas obtienen con películas de horror o actividades de deportes de riesgo, para comprender por dónde iría el fenómeno a que apuntamos.

El *eustress* impulsa en muchos casos a hacer frente a situaciones de riesgo, a emprender aventuras que son percibidas como peligrosas por muchos individuos, incapaces de soportar la habitualidad y la monotonía. Perciben estas situaciones como ‘estrés bueno’, que produce excitación y felicidad. Los estímulos que los desencadenan, en lugar de ‘amenazas’, son ante todo vividos como retos que ponen a prueba las propias capacidades. Ante los retos, la autoeficacia percibida del sujeto entra en juego y se consolida incluso en ocasiones en que no se alcanza el logro, porque se vive ya como positivo el solo hecho de haber intentado la prueba.

Esta combinación de tensión y placer representa un campo lleno de posibilidades motivacionales que pueden atraer a grupos juveniles o a organizadores de actividades sociales como pieza reforzante de las acciones arriesgadas preparadas al efecto. Y, de paso, estos sentimientos pueden estimular a emprendedores e innovadores sociales, y forman parte esencial de la vida de los empresarios de vanguardia, atraídos no sólo por aspectos económicos sino también por el atractivo de la creación innovadora y exigente.

EL ÁREA DE LA SALUD

Otro de los campos donde la psicología positiva se ha expandido con rapidez es el mundo de la salud y la psicoterapia. Especialmente esta última mantiene una estrecha afinidad con el sentir general de esta psicología. Claro que atiende a los aspectos negativos y defectivos, pero en su propósito último, de restaurar una vida con plenitud y calidad en los que necesitan de aquella, busca apoyo en muchos de los factores de positividad que en los distintos casos encuentra. “Consideramos que unas intervenciones explícitamente positivas se han orientado a prevenir y a ofrecer tratamiento en psicoterapia, y exploramos la posibilidad de que la psicología positiva sea implícitamente uno de los componentes centrales de una buena psicoterapia, incluso de las que ahora se vienen haciendo” (Duckworth et al., 2005, p. 630).

He aquí un ejemplo entre otros muchos que cabe citar en este sentido: “En un reciente estudio, 334 voluntarios sanos entre 18 y 54 años fueron evaluados en su tendencia a expresar emociones positivas (felicidad, satisfacción y tranquilidad) y emociones negativas (ansiedad, hostilidad y tristeza). Posteriormente, a todos ellos se les administró nasalmente unas gotas que contenían el virus que produce el resfriado común. Los resultados mostraron que aquellos sujetos con un estilo emocional positivo presentaban un riesgo menor de contraer resfriado que aquellos sujetos con estilo emocional negativo”. (Según el estudio de Cohen, Doyle, Turner, Alper y Skoner, 2003, resumido por Vecina, 2006, p. 12)

Otro ejemplo bien notorio de la relevancia que para la salud y el bienestar corporal, especialmente para las personas mayores (Fernández Ballesteros, 2008), parece corresponder al mundo de los factores positivos, y en concreto al de la emoción positiva, nos lo ofrece un estudio ya famoso sobre longevidad que tuvo como sujetos experimentales a un grupo de monjas católicas americanas, a las que curiosamente se había pedido que participaran en una investigación sobre la enfermedad de Alzheimer.

En efecto, las religiosas de la Comunidad de religiosas de Notre Dame, en Mankato, Minnesota (EEUU) accedieron a tomar parte en un estudio longitudinal sobre envejecimiento, salud y deterioro, llevado a cabo por David Snowdon y colaboradores. Tomaron parte en el mismo 678 hermanas, nacidas antes de 1917, por tanto todas ellas tenían más de setenta años de edad, alguna alcanzando incluso los 102 años. Se sometieron a pasar revisiones anuales, y legaron sus cerebros para un estudio postmortem de los mismos. Se trataba, naturalmente, de unas personas con hábitos saludables, un medio físico y social semejante, y un régimen de celibato poco frecuente en nuestros días. Pero, por un azar inesperado, se encontró que un buen número de ellas, en concreto 180, que entraron en religión entre 1931 y 1943, habían debido hacer por orden de la Madre Superiora una autobiografía al ir a tomar el hábito. En ese escrito debían dar cuenta de los sentimientos y vivencias que les habían inclinado a hacerse monjas. Sus relatos fueron hallados por el grupo de investigadores en la Universidad de Kentucky, donde estaban guardados. Tras estudiarlos detenidamente, se vino a descubrir que contenían datos muy importantes en relación con la vida emocional de sus autoras. Así, se contabilizaron las palabras expresando emociones positivas, negativas o neutras, así como frases que tenían términos emocionales, del tipo que fuera. Los investigadores descubrieron que había una clara relación entre esos contenidos emocionales y el nivel de longevidad de las monjas. El grupo de religiosas que habían expresado más abierta y enérgicamente sus emociones positivas —felicidad, interés, amor y esperanza—, ya en su juventud, presentaba una media de edad de muerte superior en unos 7 años a las monjas del grupo que había expresado menos tales vivencias. Y considerando el número de términos emocionales positivos, y tomando los casos individuales del cuartil superior y del inferior, la diferencia de longevidad era de 9.4 años a favor de las más emotivas (Gallagher, 2009). En pocas palabras, las emociones

positivas, y en definitiva, la felicidad vivida abiertamente, resultaba ser un excelente medio para promover una larga vida cumpliendo la propia vocación.

El estudio mencionado es extraordinario, pero la línea de trabajo que muestra ya era conocida. Ciertamente, se sabe desde hace ya mucho tiempo que, en el envés de estos fenómenos, hallamos que los padecimientos de estrés facilitan el desarrollo de reacciones orgánicas de sobresalto o de respuesta cardíaca, y que en general, facilitan una potenciación de procesos patógenos que permiten el desarrollo de formas perturbadoras. Ya mucho antes del estallido de la psicología positiva, un eminente psicólogo, Hans J. Eysenck, y un médico húngaro, Ronald Grossarth-Maticsek, en los años 1980s, vinieron a mostrar con datos de estudios con amplias muestras de pacientes, que la supresión de emociones negativas, por individuos muy racionales, aparecía como facilitadora del desarrollo de tumores cancerosos (Cardenal, 1997, p. 569). Eran sujetos en los que se daba una dificultad de la expresión emocional —o ‘alexitimia’— y a ello se unían elementos de deseabilidad social y ansiedad. Eran individuos que tenían mucha interiorización de los sentimientos, incapacidad para comunicarlos, con estrés e indefensión —el fenómeno estudiado por Seligman—; los datos mostraban que tendían al desarrollo de procesos cancerosos. En cambio, en el grupo de aquellos que además de estrés tenían reacciones excesivas de ira, hostilidad y agresión, aparecía una mayor proporción de sujetos afectados por enfermedad cardíaca aguda. En el grupo primero de pacientes, llegaba a haber un 46,2% de casos de muerte por cáncer y un 8,3% de muerte por ataque al corazón; entre los del segundo grupo, un 29,2% moría de ataque cardíaco, y solo un 5,6% de cáncer. (Vid. Del Barrio, 1992, pp. 77-78).

Y en este punto también es de justicia recordar los trabajos que dedicó entre nosotros Juan Rof Carballo a la relación entre emoción y sistema neurocirculatorio, y las páginas que dedicó en su admirable libro sobre *Cerebro interno y mundo emocional* a la distonía neurocirculatoria, o enfermedad cardiovascular funcional, profundamente mediada por el trastorno psicológico de la ansiedad (Rof, 1952, p. 367). Las emociones, pues, vienen estando en el foco de la atención de los estudios de salud y enfermedad desde hace ya muchos años, sobre todo en el campo de la psicósomática.

La lista de este tipo de estudios no ha hecho sino crecer. Y el valor de las emociones positivas se ha ido confirmando paulatinamente, y sus efectos beneficiosos en los procesos de depresión, estrés, desarrollo de ideas suicidas, y también en el fortalecimiento del sistema inmunológico se han ido consolidando.

Finalmente, conviene también mencionar aquí los trabajos que dentro del mundo educativo se vienen haciendo para fortalecer el carácter y promover las emociones positivas en los jóvenes alumnos de las escuelas secundarias. Se han llevado a cabo trabajos, hace ya algún tiempo, en Estados Unidos, en escuelas de Pennsylvania, y también en Australia, donde se ha procurado

implementar un curriculum orientado en el sentido de la psicología positiva, entrenando a profesores a desarrollar el clima educativo del centro en base a estos principios.

Evidentemente, nos encontramos con un conjunto de ideas que incitan a su aplicación en los ámbitos de la vida cotidiana, buscando aprovechar las oportunidades para maximizar el sentimiento de bienestar, el nivel de compromiso con los proyectos colectivos, y el sentido de la vida que dé solidez a las actitudes y aspiraciones de los individuos (Lowe y Raad, 2009).

UNA TEORÍA PSICOLÓGICA OFRECE SU APOYO. ALBERT BANDURA

El interés por el bienestar no basta, a juicio de muchos, para constituir de por sí una escuela o sistema psicológico original y diferente. De una u otra forma, esa aspiración se hallaría recogida, con mayor o menor centralidad, en la generalidad de la psicología aplicada, y en buena parte de la psicoterapia.

Por otro lado, el éxito social del movimiento positivo había lógicamente de incitar a otros teóricos a hallar un medio para incorporar los nuevos campos a sus marcos propios conceptuales.

Uno de estos proyectos de reasunción de las aspiraciones de la psicología positiva dentro de un marco teórico ya existente es el realizado por una de las figuras más prestigiosas del panorama actual, el canadiense-americano Albert Bandura, profesor en la Universidad de Stanford.

Desde hace años, viene elaborando una teoría social cognitiva de la conducta. En ella se considera que el sujeto, en permanente interacción dinámica con el mundo en torno, se caracteriza por lo que llama su “condición agéntica”, esto es, su condición de agente que determina y modifica a la vez su situación y su realidad propia. El hombre no es un pasivo resultado de sus circunstancias, sino un activo configurador de su existencia. Semejante actividad genera en él un elemento nuclear, un sentido de autoeficacia, o si se quiere, una creencia acerca de sus capacidades como agente de la que vendrían a depender las formas y niveles de su actividad conductual. En relación con las tesis de la psicología positiva, Bandura advierte que los sentimientos de bienestar y de satisfacción vital que aquella subraya dependen en buena medida de la autoeficacia percibida propia de cada cual. Y como ésta depende de los logros y del cumplimiento de proyectos y expectativas personales, y de la realización de metas consideradas valiosas, aquel sentimiento ‘felicitario’ tendría sus raíces en esa “experiencia agéntica”, y tendría a la base unos logros objetivos y no unos meros sentimientos de placer o bienestar.

El aprecio de la eficacia propia, piensa Bandura, no depende de sentimientos absolutos, sino de continuas comparaciones con el pasado del sujeto, con sus deseos e ideales, y con las realizaciones del grupo social de referencia. La satisfacción derivada del cumplimiento de unas metas depende de cuáles hayan sido las previamente logradas, y sobre todo, de cuáles estén siendo obtenidas por las personas del entorno y los estándares sociales vigentes.

Así, el valor de las experiencias felicitarias, el sentido de bienestar y la satisfacción vital alcanzados, tendrían como elemento clave este factor de creencia en la autoeficacia personal, y a su través, en la compleja experiencia de la vida de cada individuo. “La psicología positiva, —afirma este autor— tiene que estar integrada en el conocimiento acumulado acerca de los determinantes y los mecanismos del funcionamiento humano” (Bandura, 2011, p. 15). La positividad, pues, iría vinculada a la dimensión proyectiva y realizadora de cada agente personal.

ALGUNAS VOCES CRÍTICAS

Todo nuevo movimiento encuentra, junto a fervientes partidarios, aquellos espíritus críticos que, tomando distancia, señalan los defectos y posibles errores, y así contribuyen en caso de sobrevivir a las críticas al perfeccionamiento de la obra científica cuestionada.

Recientemente, entre nosotros, M. Pérez Álvarez, ha realizado una amplia contribución crítica sobre este movimiento de la que conviene tomar nota. Para empezar, dice “la Psicología Positiva deja mucho que desear como ciencia y no deja de tener su lado negativo tras su aparente inocencia. Su pretendido carácter científico puede que sea más que nada un marchamo cientifista. Una manera de encubrir su carácter ideológico dentro del pensamiento positivo tradicional y del capitalismo consumista actual” (Pérez Álvarez, 2012).

Ciertamente, hay dentro del amplio campo de esta literatura determinadas publicaciones que utilizan fórmulas o expresiones que hacen de la positividad y de la felicidad cuestiones de retórica literaria, sin un fundamento riguroso. Nuestro crítico señala, por ejemplo, una fórmula de la felicidad, que haría de esta el resultado sumativo de una ‘Situación de partida’, más unas ‘Circunstancias de la vida’ y una ‘Actividad deliberada’. En su artículo hace notar la indefinición de las unidades para dimensionar tales magnitudes y considera que “las unidades...tendrían que ser las mismas... a fin de no confundir peras con manzanas” (Id., p. 187). No basta, en efecto, con aparentar que se suman magnitudes que no se han previamente medido.

Igualmente, recoge de algunos otros autores (McNulty y Fincham, 2012) una insoslayable advertencia, la de que hay o puede haber procesos supuesta-

mente positivos, que en determinados contextos o situaciones pueden resultar perjudiciales o negativos para quienes tratan de emplearlos. Estos autores, en efecto, hacen notar que en ciertos casos, un rasgo como la ‘capacidad de perdonar’ (*forgiveness*), que parece producir efectos valiosos para la salud —mejora beneficiosa de la presión sanguínea, por ejemplo, así como menor estrés, y mayor satisfacción vital—, puede en cambio resultar totalmente contraproducente para la suerte de muchas mujeres, en casos de abuso y violencia doméstica. En efecto, las mujeres que tienden a asumir actitudes de perdón para su pareja en momentos de crisis de la relación pueden ser sometidas de nuevo con mayor facilidad a abusos cuando están unidas a maridos con conductas hostiles y agresivas duraderas, y en ellas hay una más rápida caída de la satisfacción al cabo de un cierto tiempo. O bien el rasgo de ‘optimismo’, claramente positivo, como el anterior, resulta ser más bien negativo en el caso de aquellos sujetos que son jugadores compulsivos, pues el optimismo parece correlacionado con una mayor dificultad para dejar de jugar, y, tal vez por eso, se asocia con una mayor depresión al cabo del tiempo en sujetos jugadores ya mayores deteriorados por su adicción (McNulty y Fincham, 2012, pp. 102-3). De suerte que el valor de los rasgos y cualidades positivas habría en todo caso de estimarse dentro siempre del contexto en el que se den. Y con ello, estaríamos lejos de la afirmación absoluta de lo que sea positivo o sea negativo, relativizando ambos extremos, como hemos visto ya sugerir a Bandura.

Uno de los exámenes más rigurosos de la literatura ‘positiva’ desde el punto de vista de la metodología lo ha llevado a cabo Richard Lazarus, uno de los más conocidos investigadores en el ámbito de las emociones y el estrés.

Su recelo ante una parte considerable de la investigación que ya se va acumulando, tiene diversos motivos. Uno es el excesivo acento que se pone en trabajar correlacionando datos obtenidos en cortes transversales, así como el empleo de instrumentos del tipo de los cuestionarios y listados, administrados una única vez, de manera que queda en la sombra el devenir de los procesos emocionales en el tiempo, y resultan cuestionables la fiabilidad de las evaluaciones manejadas y las presunciones de causalidad. También rechaza la idea de unas valencias —positivas y negativas— invariables, (“las emociones positivas y negativas no son en realidad, opuestos consistentes” [Lazarus, 2003, p. 99]). Esa oposición sucede dentro de las vidas individuales, y sobre todo, dentro de sociedades y culturas diferentes, que dan valores situacionales a las mismas. Un caso claro es, por ejemplo, el valor de la ira, frecuentemente rechazada como negativa, pero que resulta ser altamente positiva en aquellas ocasiones en que hace posible enfrentarse a una situación difícil sin huir ni flaquear de modo poco honroso (Id., p. 100).

En definitiva, Lazarus parece percibir un peligro en la división que algunos parece que quieren introducir entre psicología positiva y psicología negativa, puesto que ambas direcciones están fuertemente entreveradas, y resultaría simplista y, a la vez, confundente tratarlas como si fueran círculos diferentes.

UNA NUEVA IMAGEN PSICOLÓGICA

No se trata de un cambio de paradigma, evidentemente. La psicología no ha variado en relación a sus conceptos básicos, en todo lo que se refiere a los procesos con que el sujeto se ajusta al mundo, hace frente a las situaciones y mantiene relaciones interactivas con sus semejantes. No nos hallamos ante un cambio sustancial en lo que se refiere a la mente, a la conducta, ni a los procesos psicofísicos mediante los cuales aquellas realidades se configuran. Tampoco ha sido menester sustituir el método o, si se prefiere, los métodos empíricos positivos —observación, experimentación— mediante los que esta ciencia viene acumulando conocimiento desde hace más de un siglo. Los nuevos temas surgidos del cambio de óptica han sido y son tratados con encuestas, entrevistas, análisis correlacionales entre distintas variables, estudios factoriales, aplicación de tests y pruebas más o menos cuantificados y baremados. Sólo se repite, una y otra vez, que si antes importaban de modo predominante los lados patológicos o deficientes de la vida psíquica, ahora el acento se ha mudado de lugar para venir a recaer en esos aspectos que siguen siendo sentimientos, emociones, conocimientos, formas de pensar, hábitos, actitudes, pero que se relacionan con valores de afectividad placentera, de logro y funcionamiento óptimo ante los problemas, de confianza ante las dificultades, de conductas que se orientan hacia la parte de la tabla evaluativa que corresponde a los valores positivos.

Ni se redefine la psicología, ni se renuevan sus métodos. Simplemente, se lleva al ámbito de la investigación teórica lo que ha sido, desde sus comienzos, el objetivo mismo de la psicología aplicada: el potenciar la calidad de la vida humana con medios psicológicos, buscando formas más sólidas y potentes de ajuste y satisfacción ante la existencia. Como antes hemos oído decir a Seligman, si se venía pretendiendo lograr que los sujetos pasaran de un estado negativo (de menos cinco) a otro sin déficit (de cero), ahora, avanzando por el mismo vector, e incluso en la misma dirección, aspiramos a llevarlos desde ese nivel de indiferencia y equilibrio (igual a cero) a uno que, dentro del mismo círculo valorativo, pueda estimarse superior, (por ejemplo, de valor igual a más cinco). Dentro de la misma escala, dentro de un mismo continuo valorativo, hemos girado la atención ciento ochenta grados, y procuramos realizar operaciones análogas en el nuevo sector de magnitudes.

Como también ha dicho Seligman et al., “los hallazgos de la investigación en psicología positiva tratan de complementar pero no de reemplazar a lo que se sabe sobre el sufrimiento humano, la debilidad y las perturbaciones. Se trata de tener una comprensión científica de la experiencia humana más completa y equilibrada” (Seligman et al., 2005, 410). Se trata de estudiar la normalidad, y aún más, las formas sobresalientes y superiores de existencia, nada más.

Y sin embargo, el impacto social ha sido tan considerable, y la respuesta de los colectivos de psicólogos tan receptiva y entusiasta, que el surgi-

miento del nuevo campo de acción guarda una cierta similitud con la aparición de un nuevo paradigma.

Si aplicamos los criterios que en su día señalara Thomas Kuhn para demarcar un paradigma científico, a saber, el establecimiento de una “matriz disciplinar” propia (Kuhn, 1979,513), o sea, aquel conjunto de elementos ordenados de varias clases que marca el trabajo de una comunidad de profesionales, no dejamos de advertir una cierta afinidad hacia tales rasgos. Pues, en efecto, hay unos términos —o generalizaciones simbólicas— que han cobrado carta de naturaleza dentro de esta literatura, como, por ejemplo, *flow*, *mindfulness*, *resilience*, y un abrumador uso de la cualidad de ‘positividad’. Y, de igual modo, se han rectificado algunos otros, para acomodarlos al nuevo discurso: sería el caso de ‘emociones positivas’, ‘felicidad’, bienestar o ‘*well-being*’, para citar algunos. Por supuesto, se han creado numerosos instrumentos de evaluación para medir las nuevas variables. En una lista ofrecida en la página web antes citada de “*Authentic happiness*”, dirigida por Seligman, puedo contar un “Cuestionario VIA de fortalezas personales”, uno “de Felicidad auténtica”, una “Escala CES-D” para síntomas depresivos, un “Cuestionario de Emociones de Fordyce”, para evaluar felicidad actual, y así, hasta dieciocho pruebas diferentes. Y, probablemente, estas deben estar ya muy obsoletas en el momento presente.

Desde luego, se ha creado una red institucional extraordinariamente amplia y potente. Para comenzar, desde su aparición se iniciaron reuniones anuales en la supuesta patria chica de la idea de Seligman, en Akumal, México, y rápidamente han surgido páginas web, sociedades especializadas, innumerables talleres, publicaciones, y desde que en 2006 se fundara el *Journal of Positive Psychology*, la red de revistas que cubren el espectro es ya muy tupida.

En este espacio, las figuras de sus iniciadores, Seligman y Csikszentmihalyi han logrado mantener su posición destacada, al tiempo que han venido a sumarse a ellas otros muchos nombres, como los de Ed Diener, P.A. Linley, Sonja Lyubomirsky y otros muchos, —también algunos españoles, como Carmelo Vázquez, Dolores Avia, Gonzalo Hervás o Beatriz Vera Poseck— y han atraído también a figuras de un indiscutible prestigio dentro de la psicología a secas, como Daniel Kahneman, Premio Nobel de Economía, o Albert Bandura, figura cimera de la psicología internacional.

De modo que, aunque no estemos ante un nuevo ‘paradigma’, nos hallamos ante un movimiento singular.

Tal vez, lo que sobresale dentro del conjunto de literatura que sobre el tema se va acumulando, es quizá una nota peculiar: es una ciencia psicológica que gira explícitamente no sobre procesos ‘naturales’ de conducta o experiencia, sino sobre ‘valores’ que modulan o jerarquizan aquellos.

Ha operacionalizado hasta cierto punto la felicidad, y ahí ha superado el simple hedonismo y ha ligado el tema, de nuevo, a aspectos relativos al proyecto, futurición y esperanza de la existencia humana.

No puedo dejar de pensar que es una psicología que nos suena familiar a los lectores y estudiosos españoles de Ortega y Gasset, Julián Marías, Pedro Laín, Juan Rof Carballo o José Luis Pinillos. Las ideas de nuestros pensadores tienen ahora una nueva oportunidad de ser escuchadas internacionalmente. No deberíamos desaprovechar la ocasión de traerlos de nuevo al primer plano.

Esta ‘ciencia positiva’ toma explícitamente su punto de partida del hecho de la existencia en la vida de valores, y de valores positivos, para promoverlos y maximizarlos, revalidando y haciendo suyo, más o menos a sabiendas, el punto de vista que ha dominado en la psicología aplicada, desde que ésta se comenzó a desarrollar, a principios del siglo XX: una psicología que salió del laboratorio para servir al bienestar del hombre y de la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALARCÓN, R. (2009): *Psicología de la felicidad*, Lima, Ed. Univ. Ricardo Palma.
- ANSBACHER, H. y ANSBACHER, R. (1964): *The individual psychology of Alfred Adler*, Nueva York, Harper Torchbooks.
- ARISTÓTELES, (1960): *Ética a Nicómaco*, ed. de M. Araujo y J. Marías, Madrid, Instituto de Estudios Políticos (citado EN).
- AUTHENTIC HAPPINESS, (2006): <http://www.authenticbappiness.sas.upenn.edu/>
- BANDURA, A. (2011): "A Social Cognitive Perspective on Positive Psychology", *Revista de Psicología Social*, 26(1):7-20.
- CABANAS, E. y SANCHEZ, J.C. (2012): "Las raíces de la psicología positiva", *Papeles del Psicólogo*, 33(3):172-182.
- CANNON, W.B. (1953): *Bodily changes in pain, fear and rage*, 2ª ed., Boston, C.T. Branford.
- CARDENAL, V. (1997): Variables psicosociales y su influencia en el cáncer, en Hombrados, MI, ed, *Estrés y salud*, Valencia, Promolibro, pp. 563-583.
- CARPINTERO, H. (2006): *Historia de las ideas psicológicas*, Madrid, Pirámide.
- COMTE, A. (2000): *Discurso sobre el espíritu positivo*, ed. y prol. de J. Marías, Madrid, Alianza.
- DANNER, D.; SNOWDEN, D. y FRIESEN, W. (2001): "Positive emotions in early life and longevity. Findings from the nun study", *J. Personality and Social Psychology*, 80:804-813.
- DEL BARRIO, V. (1992): "Evaluación de características estilísticas de la personalidad", en Fernandez-Ballesteros, R. ed., *Introducción a la evaluación psicológica II*. Madrid, Pirámide, pp. 65-97.
- DÍAZ, D.; BLANCO, A. y DURAN, M.M. (2011): "La estructura del bienestar: el encuentro empírico de tres tradiciones", *Revista de Psicología Social*, 26(3):357-372.
- DUCKWORTH, A. L.; STEEN, T.A. y SELIGMAN, M.P. (2005): "Positive Psychology in Clinical Practice", *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1:629-651.
- ELDER, G.H. (1974): *Children of the Great Depression: Social Change in Life Experience*, Chicago: University of Chicago Press, p. 160.
- ELDER, G.H. y CONGER, R.D. (2000): *Children of the Land: Adversity and Success in Rural America*, Chicago, University of Chicago Press.
- FERNANDEZ BALLESTEROS, R. (2008): "El bienestar de los mayores", en Vazquez, C. y Hervás, G. (eds), *op. cit.*, pp. 371-400
- FERNANDEZ-BERROCAL, P. y EXTREMERA, N. (2009): *Inteligencia emocional y la conquista de la felicidad*, en Vazquez, C. y Hervás, G. (eds), *op. cit.*, pp. 231-254.
- FRANKL, V. (2004): *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder.
- FREDRICKSON, B. (2001): "The role of positive emotions in opositive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions", *American Psychologist*, 56 (3), pp. 218-226.
- GALLAGHER, M.W. (2009): "The Nun Study", en Lopez, S.J., ed., *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Oxford, Wiley-Blackwell, 2 vols., II, pp. 991-994.
- GOLDSTEIN, K. (1983): *La structure de l'organisme*, Paris, Gallimard (orig. 1934).

- HARKER, L.A. y KELTNER, D. (2001): "Expressions of positive emotion in women's College Yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood", *Personality and Social Psychology*, 80 (1), pp. 112-124.
- JAMES, W. (1986): *Las variedades de la experiencia religiosa*, Barcelona, Peninsula.
- JAVALOY, F.; MORALES, J.F., FERNANDEZ, S. y MAGALLARES, A. (2011): "Psicología social y psicología positiva: Algunas reflexiones". *Revista de Psicología Social*, 26(3):345-355.
- KUHN, T. (1979): "Segundas reflexiones acerca de los paradigmas", en Suppe, F., *La estructura de las teorías científicas*, Madrid, Editora Nacional, pp. 509-533.
- LAZARUS, R. (2003): "Does the positive psychology movement have legs?", *Psychological Inquiry*, 14(2):93-109.
- LEVI, L. (1975): *Emotions. Their parameters and Measurement*, Nueva York, Raven.
- LOWE, P. y RAAD, J. (2009): *School Psychology*, en López, S.J., *op. cit.*, II, pp. 859-864.
- LINLEY, P.A. (2009): "Positive Psychology (History)", en Lopez, S.J., ed. *op. cit.*, pp. 742-5.
- LOPEZ, S.J. (ed.) (2009): *The Encyclopedia of Positive Psychology*, London, Wiley-Blackwell 2 vols.
- MARIAS, J. (1970): *Antropología metafísica*, Madrid, Revista de Occidente.
- (1987): *La felicidad humana*, Madrid, Alianza.
- MASLOW, A. (1975): *Motivación y personalidad*, Barcelona, Sagitario.
- MASLOW, A. y MITTELMANN, B. (1941): *Principles of Abnormal Psychology*, Nueva York, Harper.
- MCNULTY, J.K. y FINCHAM, F.D. (2012): "Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being", *American Psychologist*, 67(2):101-110.
- MOLINER, M. (1966): *Diccionario de uso del español*, Madrid, Gredos, 2 vol.
- PEIRÓ, J.M. (2009): *Estrés laboral y riesgos psicosociales*, Valencia, Univ. Valencia.
- PÉREZ ALVAREZ, M. (2012): "La psicología positiva: magia simpática", *Papeles del Psicólogo*, 33(3):183-201.
- PETERSON, C. y PARK, N. (2009): "El estudio científico de las fortalezas humanas", en Vazquez, C. y Hervás, G., eds. *op.cit.*, pp. 181-208.
- PETERSON, C. y SELIGMAN, M.E. (2003): "Character strengths before and after September 11th", *Psychology Science*, 14, pp. 381-384.
- ROF CARBALLO, J. (1952): *Cerebro interno y mundo emocional*, Barcelona, Labor.
- RYAN, R.M. y DECI, E.L. (2001): "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being", *Ann. Rev. Psychol.*, 52:141-166.
- SALANOVA, M. y LOPEZ-ZAFRA, E. (2011): "Introducción: Psicología social y psicología positiva", *Revista de Psicología Social*, 26(3):339-343.
- SELIGMAN, M., et al., (2005): "Positive psychology progress: empirical validation of interventions", *American Psychologist*, 60, 5, pp. 410-421.
- SELIGMAN, M. (2011): *La vida que florece*, Barcelona, Ediciones B.
- STANLEY HALL, G.; BAIRD, J.W. y GEISSLER, L.R. (1917): "Introducion and Foreword", *Journal of Applied Psychology*, I, pp. 1-7.
- SCHAWRZER, R. y KNOLL, N. (2009): *Practice coping*, en López, S.J., *op.cit.*, II, pp. 781-784.

- VAZQUEZ, C. y HERVÁS, G. (coords.) (2009): *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*, Madrid, Alianza.
- VAZQUEZ, C. y HERVÁS, G. (eds.) (2008): *Psicología positiva aplicada*, 2ª ed., Bilbao, Desclée de Brouwer.
- VECINA JIMENEZ, M.L. (2006): "Emociones positivas", *Papeles del Psicólogo*, 27(1):9-17.
- VILA, J. (1997): "Estrés y emoción: el sistema biológico de defensa", en Hombrados, MI, (ed.), *Estrés y salud*, Valencia, Promolibro, pp. 117-143.
- WALLIS, C. (2005): "The new science of happiness", *Time* (17 enero 2005), p. 1.
- YEARLY, N.H. (1990): *Mencius and Aquinas: Theories of virtue and conceptions of courage*, Albany, State University of New York Press.

