



# Psicología positiva: por una vida que valga la pena

En los últimos años se ha ido abriendo paso una nueva rama científica dentro de la psicología: la psicología positiva. Mientras que la psicología tradicional se enfoca en los trastornos mentales de las personas, la psicología positiva apuesta a mucho más y busca brindar herramientas para desarrollar al máximo su potencial de felicidad.

Texto: Paulina Correa

## Una vida plena de sentido

Antes de la Segunda Guerra Mundial, los objetivos primordiales de la psicología eran tres: curar los trastornos psicológicos, hacer más productiva la vida de las personas, e identificar y potenciar su inteligencia y capacidades. Luego de las tremendas secuelas que dejó la guerra, la psicología pasó a centrarse exclusivamente en los trastornos mentales y el sufrimiento humano.

Pero junto con el nuevo milenio han comenzado a alzarse autorizadas voces, que destacan que las personas necesitan más que hacer sus vidas solamente un poco menos miserables. De la mano de **Martin Seligman**, psicólogo norteamericano y profesor de la Universidad de Pennsylvania, y con el creciente apoyo de psicólogos de todo el mundo, la psicología positiva ha irrumpido para ampliar el campo de visión tradicional. Seligman explica que no es suficiente llevar el estado de ánimo de una persona de menos siete a menos tres, y que *“ha llegado el momento de que una ciencia se dedique a entender la emoción positiva, construir fortalezas y virtudes, y servir de guía para alcanzar lo que Aristóteles llamaba una buena vida”*.

Se trata de encontrar los fundamentos y las estrategias que permiten a los seres humanos desarrollar una vida significativa y plena de sentido, una vida que valga la pena vivir.

## No todos los problemas son materia de terapia: la prevención

Hasta ahora, se ha identificado mayormente a la psicología con la psicopatología, y se ha tendido a asumir que todas las experiencias dolorosas de nuestra vida dejan heridas psicológicas. A pesar de que esto es cierto en gran cantidad de casos, no debe ignorarse la capacidad del ser humano de resistirse y rehacerse frente a los embates de la vida.

**Beatriz Vera Poseck**, psicóloga y docente de la Universidad Complutense de Madrid, destaca que *“muchísimas personas, aún habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos latentes e insospechados”*. Este tipo de respuesta encuadra dentro de los conceptos de resiliencia (capacidad innata de una persona de sobreponerse por sí misma a circunstancias dolorosas) y crecimiento postraumático, que sirven para explicar el valor de las emociones positivas y la importancia de nutrir las reservas internas que podrán sostenernos en situaciones extremas.

Esta capacidad es llamativa en personas de gran religiosidad, cuya fe en Dios les brinda una fortaleza especial para sobrellevar y superar pruebas y dificultades. Sobra como ejemplo el de la Madre Teresa de Calcuta. En forma análoga, son muchos los que encuentran en la oración y en la unión con Dios lo que otros buscan en el diván del terapeuta.

Este panorama llama la atención sobre un aspecto poco valorado en la psicología: la prevención. La terapia no solamente no siempre es necesaria, sino que además generalmente llega tarde, cuando el problema de la persona ya es insoportable. Y mientras que la curación es siempre incierta, la prevención es efectiva en forma masiva. Aquí reside la importancia de canalizar las emociones positivas hacia la prevención que, según Seligman, pasa por identificar y nutrir una serie de fortalezas y virtudes.



Martin Seligman, prestigioso psicólogo y profesor norteamericano, ex director de la Asociación Americana de Psicología, y padre de 6 hijos, es el propulsor de la psicología positiva. En su libro *Authentic Happiness*, brinda los fundamentos de esta nueva rama de la ciencia, y propone estrategias y técnicas para lograr una vida que valga la pena.



*“La psicología positiva no confía en sueños dorados, sino que adopta el método de la psicología científica, ampliando el campo tradicional de actuación y distanciándose de dudosos métodos de autoayuda”,  
Lic. Beatriz Vera Poseck.*

## Las emociones positivas

Las emociones positivas (gozo, serenidad, inspiración, esperanza) constituyen uno de los pilares básicos de la psicología positiva. Su desarrollo nos ayuda a construir amistades, alcanzar el amor, mejorar la salud y obtener diferentes logros.

Para Seligman todos tenemos en nuestra vida un nivel promedio de felicidad, dado por la suma de algunos factores:

**Nivel general de felicidad = S + C**

S= Rango predeterminado de felicidad (es como un marco genético dentro del cual podemos ser más o menos felices)

C= Circunstancias

V= Factores bajo el control de la voluntad

Mientras que no podemos cambiar nuestro rango de felicidad posible, y generalmente no podemos cambiar demasiado las circunstancias, son varios los factores sobre los cuales tenemos control y que pueden contribuir directamente a nuestra felicidad, y es en ellos en los que tenemos que trabajar.

## Cómo incrementar las emociones positivas

Entre los factores que podemos manejar con nuestra voluntad, están las emociones positivas que se refieren al pasado, al presente y al futuro. La psicología positiva brinda estrategias y pautas para fomentarlas en cada caso.

### Satisfacción con el pasado

Por la inevitable interacción entre pensamiento y emoción, el modo en que veamos nuestro pasado incide de modo notable en cómo nos sentimos. Lo interesante es que podemos cambiar la visión sobre nuestro pasado. Seligman sostiene que debemos comenzar por saber que los eventos de la infancia tienen, en realidad, poca influencia en nuestra vida de adulto, lo cual tiene sin duda un efecto liberador. Afirma que los hechos de la infancia están sobrevaluados, y que numerosas evidencias científicas echan por tierra la teoría de Freud de que todo evento psicológico en nuestra vida está determinado por hechos del pasado.

Dos actitudes fundamentales nos ayudan a reconciliarnos con nuestro pasado y a sentir emociones positivas al respecto: la gratitud hacia las personas y cosas que marcaron nuestra vida en sentido positivo, y el perdón a quienes nos han dañado.

### El futuro con optimismo

El optimismo y la esperanza nos ayudan a avanzar y crecer en diferentes aspectos, y permiten una mejor reacción y resistencia en momentos difíciles. Quienes no son naturalmente optimistas pueden recurrir al método de reconocer y combatir los pensamientos negativos, tratando de ver la realidad de los hechos (que generalmente nos muestra que toda dramatización es exagerada), y de descubrir cuáles son las cosas que podemos cambiar.

### El momento presente

Tan ocupados estamos en ser eficientes, en ahorrar tiempo y en planificar nuestro futuro, que muchas veces perdemos la capacidad de tomar conciencia del momento presente y saborearlo. La meditación, de la cual tanto saben los orientales, aquieta la mente y disminuye la ansiedad, y sirve de soporte a un estado mental atento al presente.

Disfrutar cada tanto de pequeños placeres nos ayuda, sin duda, a sentirnos mejor. Pero no es a través de los placeres que se llega a la felicidad: por ser eminentemente sensoriales y biológicos, los placeres son inmediatos y su duración es meramente momentánea. Se opacan en cuanto desaparece el estímulo externo, y nos habituamos a ellos rápidamente: *“el placer por una cucharada de helado es intenso la primera vez, disminuye a la mitad al segundo bocado, y en el cuarto estamos solamente sumando calorías”*, ejemplifica Seligman.

Lo que verdaderamente hace significativo el momento presente es la vivencia de gratificaciones que surgen del ejercicio de fortalezas y virtudes, y que aportan a la persona un crecimiento psicológico. Aprender, enseñar, ayudar a otros, desarrollar un hobby, tienen un efecto mucho más profundo y prolongado que los placeres momentáneos.

En nuestra cultura, tan centrada en la búsqueda de la realización personal, resulta sorprendente cómo las personas optan por los placeres fáciles por sobre las gratificaciones. Frente a la posibilidad de leer un buen libro por la noche, son muchos los que optan por dejar su mente en blanco frente al televisor. Cada tanto conviene revisar nuestras elecciones para aprovechar el presente de la manera más positiva posible.

### Virtudes y fortalezas

Constituyen otro de los pilares de la psicología positiva. Reservamos su tratamiento para la segunda parte de esta nota, en el próximo número. ■

#### Para más información:

- Seligman, Martin E.P., *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to Realice Your Potencial for Lasting Fulfillment*. Free Press/Simon and Schuster, 2002.
- Poseck, Beatriz Vera, *Psicología Positiva, Una nueva forma de entender la Psicología*, Monografía.
- [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org) / [www.psicologia-positiva.com](http://www.psicologia-positiva.com)

#### PARA ANOTAR

- El materialismo y el consumismo son contraproducentes, ya que, cualquiera sea el nivel de ingresos, quienes valoran demasiado lo material nunca están satisfechos con su ingreso, ni con su vida en general.
- La edad, la belleza y la salud no inciden significativamente en la felicidad de las personas.
- Las personas casadas son generalmente más felices que las solteras (aunque no resulta claro si esto no se debe a que las personas alegres tienen mayor predisposición a casarse).
- Una vida social rica en amistades contribuye notablemente a alcanzar niveles más altos de felicidad.
- La religión es un factor importante: aporta esperanza y un sentido de trascendencia que conduce a una vida más plena.

