

La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad

Positive psychology: A new approach to the study of happiness

Psicologia positiva: Uma nova abordagem para o estudo da felicidade

Rosa Elba Domínguez Bolaños (México)

Benemérita Universidad Autónoma de Puebla

roshelb@hotmail.com

Erick Ibarra Cruz (México)

Instituto de Estudios Universitarios OnLine

erickibarra7@hotmail.com

Fecha de recepción: 2 de marzo de 2017

Fecha de recepción evaluador: 15 de marzo de 2017

Fecha de recepción corrección: 22 de marzo de 2017

Resumen

Hablar de salud, implica más que pensar en bienestar físico; hoy tiene que ver también con el bienestar social y mental de las personas. Uno de los nuevos paradigmas que en la psicología ha propuesto una nueva forma de estudiar las experiencias humanas, se denomina psicología positiva. Este nuevo enfoque, propone como idea central, considerar otra mirada de la psicología, que se centre, no sólo en la preocupación por reparar las peores cosas de la vida de las personas, sino también en construir cualidades positivas. A través de este nuevo paradigma, se busca entender las emociones positivas, incrementar las fortalezas y las virtudes, promover el potencial humano y la búsqueda de la excelencia.

Palabras clave: Salud, bienestar, psicología positiva, talentos, potencial humano, flow, felicidad.

Abstract

Talking about health involves more than thinking about physical well-being; Today it has to do with the social and mental well-being of people. One of the new paradigms that in psychology has proposed a new way to study human experiences, is called positive psychology. This new approach proposes, as a central idea, to consider another view of psychology, which focuses not only on the concern to repair the worst things in people's lives, but also on building positive qualities. Through this new paradigm, we seek to understand positive emotions, increase strengths and virtues, promote human potential and the pursuit of excellence.

Keywords: Health, wellness, positive psychology, talents, human potential, flow, happiness.

Resumo

Falando de saúde, envolve mais do que pensando bem-estar físico; Hoje também tem a ver com o bem-estar social e mental das pessoas. Um dos novos paradigmas em psicologia propôs uma nova maneira de estudar as experiências humanas, é chamada psicologia positiva. Esta nova abordagem, proposta como idéia central, considerar uma outra vista da psicologia, que se concentra não só na preocupação sobre como reparar as piores coisas na vida das pessoas, mas também na construção de qualidades positivas. Através deste novo paradigma, que procura compreender as emoções positivas, aumentando as forças e virtudes, promover o potencial humano e a busca da excelência.

Palavras-chave: Saúde, bem-estar, psicologia positiva, talentos, potencial humano, de fluxo, felicidade.

Introducción

Sobre el bienestar de las personas

Hablar de bienestar implica necesariamente hablar de salud, sobre todo si consideramos la manera en la que la Organización Mundial de la Salud la ha definido, *“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”* (Organización mundial de la Salud, 2014, p.1). En la actualidad, resulta bastante complejo pensar en la noción de salud, desde la ausencia de enfermedad en la dimensión física del cuerpo. La definición de la OMS, implica adoptar

una visión holística de la salud, que nos lleva a pensar sobre todo en el bienestar que experimentan las personas en esas tres dimensiones antes descritas.

De esta forma, hablar de calidad de vida, satisfacción con la vida, bienestar subjetivo y felicidad, han sido conceptos que se usan de manera indistinta para definir aquello que las personas valoran y aprecian de la vida. Desde la perspectiva filosófica, y en particular de los filósofos pertenecientes a la corriente hedonista, consideraban que la felicidad consistía en la satisfacción inmediata de los deseos y en la suma de los momentos placenteros; uno de los filósofos hedonistas más conocidos fue Epicuro. Para los pensadores estoicos como Epícteto, la importancia trascendental debía estar centrada en la razón; es decir, estar en control de nuestras reacciones y emociones y aceptar lo que no podemos controlar. Con ello, no se enfocaban en la búsqueda del placer sino en la evitación del dolor. En la tradición filosófica influenciada por Sócrates, Platón y Aristóteles, se relacionó a la felicidad con las virtudes, de forma tal que la felicidad consistía en el desarrollo armónico de una serie de capacidades con las que los seres humanos enfrentan las circunstancias de sus vidas. Desde el campo de la ciencia en el terreno científico, el interés por el estudio de la felicidad ha sido relativamente tardío. A mediados del siglo XX se empezó a sistematizar un creciente interés por el análisis científico del bienestar (Universidad TecMilenio, 2014).

Para el año 1998 Martin Seligman, en ese momento presidente de la APA (American Psychological Association, la asociación profesional de psicólogos más grande del mundo) y director del departamento de psicología de la Universidad de Pensilvania, planteó una nueva forma de ver la psicología. Este paradigma ha sido denominado Psicología Positiva y propone como idea central, considerar otra mirada, otro enfoque de la psicología de la preocupación por reparar las peores cosas de la vida, para también construir cualidades positivas. De esta forma, Seligman propone que se aborde el estudio de lo positivo de la experiencia humana desde tres ángulos: en primer lugar, el análisis de las experiencias positivas, en segundo lugar, la aproximación al estudio de las fortalezas psicológicas y por último, el análisis de las características que configuran y determinan las organizaciones positivas. (Vázquez, Hervás, 2014, p.17). Es así como la psicología positiva ha buscado desde sus inicios explorar qué es lo que hace que la vida valga la pena para las personas; la construcción de las condiciones necesarias para vivir una vida plena para lograr un óptimo funcionamiento humano.

Esta es la forma en que la psicología positiva, desde un abordaje científico, busca entender las emociones positivas, incrementar las fortalezas y las virtudes, promover el potencial humano y la búsqueda de la excelencia. Una premisa fundamental de la psicología positiva es que el bienestar humano y la búsqueda de la excelencia son tan auténticos como la enfermedad y los desórdenes psicológicos. Aunque este nuevo enfoque de la psicología se inició hace poco tiempo, se fundamenta en 35 años de investigaciones científicas sobre el bienestar psicológico. Por lo tanto, el interés por estos

temas no es algo nuevo en la historia del conocimiento, lo que es diferente es el abordaje científico para estudiarlos. (Universidad TecMilenio, 2014).

Es importante destacar que desde sus inicios la psicología positiva no ha tenido como finalidad, reemplazar a la psicología tradicional, ni descartar la importancia de entender los trastornos mentales, sino que propone una psicología equilibrada, una psicología en la que se considere el estudio tanto de las dificultades como de las fortalezas en la vida de las personas, así como los recursos con los que cuentan éstas. Se trata entonces de una psicología que considere tanto los problemas como todo aquello que funciona bien y lo que hace que la vida tenga sentido y valga la pena (Tarragona, 2009,p.1).

Algunas de las preguntas claves que se plantean dentro del estudio de la felicidad y el bienestar subjetivo son: ¿qué puede hacer que una vida sea plena?, ¿cuáles son los caminos para conseguirla? Martin Seligman plantea que existen tres elementos que pueden acercar a las personas a experimentar una vida plena: el primero de ellos tiene que ver con las emociones positivas, es decir experimentar una vida placentera, que consiste en tener la mayor cantidad de momentos de felicidad en nuestra vida, rescatando el goce y el disfrute del momento presente. El segundo elemento que considera este autor, está relacionado con el compromiso, y para ello se requiere disfrutar lo que se hace y reconocer las fortalezas que las personas tienen, ya que a partir de ellas se puede lograr lo que en psicología positiva se denomina flow, flujo o fluir. El tercer elemento tiene que ver con el sentido o significado que las personas le dan a su vida, y consiste en aplicar las fortalezas personales para ayudar a los demás. Es importante mencionar que recientemente Seligman agregó un elemento de estudio, y éste se encuentra relacionado con los vínculos positivos, la vida social y las relaciones e interacciones que se establecen con las personas. (Castro, 2010, pp.26-27).

Considerando los elementos anteriores, Martin Seligman plantea un modelo para generar bienestar, al que ha denominado PERMA cuyas siglas significan: P (positive emotion), E(engagement), R(relationships), M(meaning), A(accomplishment). Es importante señalar que ninguno de los cinco elementos constituye por sí mismo el bienestar, sino que cada uno de ellos contribuye a lograrlo. Todos cuentan con las siguientes tres propiedades:

- Contribuyen al bienestar.
- Son buscados y elegidos libremente por muchas personas.
- Se definen y miden independientemente de los otros elementos (Ver figura 1).

Figura 1. Modelo de bienestar



Fuente: Universidad de Pennsylvania, 2014

Han sido muchos los investigadores que han dedicado su trabajo al desarrollo de la teoría del bienestar; la mayoría de ellos se han interesado en conocer las características y condiciones del bienestar humano. Dentro de los autores más destacados podemos mencionar a los siguientes: (ver tabla 1).

Tabla 1. Investigadores de la teoría del bienestar

AUTOR	APORTACIÓN
Mihaly Csikszentmihalyi	Ha investigado las experiencias óptimas o flow, la creatividad, el desarrollo de los talentos y el bienestar en el trabajo.
Christopher Peterson	Ha investigado las fortalezas y virtudes, las relaciones interpersonales positivas y el optimismo.
Edward Diener	Es considerado como el padre del estudio de la felicidad y el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida.
George Vaillant	Realizó un estudio sobre las personas que se recuperan de adicciones y trastornos mentales, así como la investigación longitudinal más larga que se ha hecho sobre el desarrollo de los adultos.
Barbara Fredrickson	Ha estudiado la psicofisiología de las emociones positivas y su papel en el florecimiento humano.
Martin Seligman	Ha estudiado primordialmente las fortalezas de carácter y las virtudes.

Fuente: (Universidad TecMilenio, 2014)

Investigaciones en sobre el bienestar subjetivo y la felicidad

Las investigaciones realizadas en relación a la felicidad, el bienestar subjetivo, la satisfacción con la vida y la calidad de vida; se han llevado a cabo principalmente a través de estudios de tipo cualitativo, cuantitativo, mediciones biológicas, entre otras. Es necesario resaltar que la mayoría de los estudios realizados hasta ahora han sido en su mayoría de corte cuantitativo, y se han medido con escalas que han sido prediseñadas para que las personas respondan a preguntas con categoría de respuesta cerradas. Por lo que es de suma importancia considerar, como ya lo hacen algunos autores en sus conclusiones sobre los estudios que han realizado, un acercamiento de tipo más cualitativo que cuantitativo. Seguramente la información obtenida por esta vía enriquecerá de manera importante lo que hasta hoy en día se sabe sobre el tema.

Resulta importante reconocer que los economistas fueron de los primeros investigadores en incursionar en los temas relacionados con el bienestar subjetivo y la felicidad. En sus inicios ellos pensaban que el dinero era un factor determinante para la felicidad de los individuos, con el paso del tiempo los estudiosos del tema se dieron cuenta que el dinero no era el único factor ni el más importante para generar bienestar y felicidad en las personas. Así es como las investigaciones sobre el bienestar subjetivo se han vuelto un campo de estudio abierto para muchas disciplinas, entre ellas, la psicología y más concretamente la psicología positiva.

Las diversas investigaciones que se han realizado en países del continente europeo, han dado como resultado que cuando se toca el tema de economía y PIB (Producto Interno Bruto), en algunos casos, lo muestran como un factor importante para generar bienestar; sin embargo, en los países latinoamericanos, a pesar de tener muy bajo el PIB, se ha detectado que existen índices elevados de satisfacción con la vida. También, se ha detectado que en las variables de nivel macrosocial (como la pobreza, los sistemas políticos de un país, etc.) son de mayor impacto para generar bienestar en las personas en algunos países europeos, para otros, las variables microsociales como el estatus social de las personas son más importantes (Universidad TecMilenio, 2014).

En el terreno de la investigación, al tocar aspectos relacionados con el ámbito de la economía, es importante destacar que la pregunta que se han dado a la tarea de resolver dichos investigadores, tiene que ver con ¿si el dinero puede comprar la felicidad? como se ha observado en el párrafo anterior, a nivel de bienestar de las naciones, los hallazgos no han apuntado hacia un solo resultado de manera lineal. Producto de las investigaciones realizadas se ha descubierto, que el dinero sí puede ser un elemento determinante e importante para lograr la felicidad de las personas, sobre todo cuando no se tienen cubiertas las necesidades básicas de supervivencia como puede ser comida, vivienda, salud y educación; cabe aclarar que “el deseo” es lo que sigue a la satisfacción de una necesidad básica; es en este rubro donde se observa que la felicidad y la satisfacción con

la vida, ya no se ve incrementada. Por lo tanto, el nivel de bienestar a esta escala, dependerá de aquello en lo que decidamos concentrarnos y de la interpretación que se haga a los acontecimientos externos, es decir, ¿vemos el fracaso como algo catastrófico o cómo una oportunidad de aprendizaje?, ¿apreciamos lo que tenemos y lo disfrutamos o los damos por supuesto y no lo valoramos?, es necesario considerar a partir de estos estudios, que el dinero para muchas personas y naciones en Europa y Latinoamérica, no es en todos los casos la única variable que define la felicidad, el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida. (Universidad TecMilenio, 2014)

Por su parte Diener a través de su estudio denominado (Applied Research in Quality of Life) define como satisfacción vital, la evaluación que cada persona tiene de su vida en general, entonces es necesario considerar todas las áreas que componen la vida de una persona en un tiempo determinado (Castro, 2010, p.103). Los hallazgos de este autor lo han llevado a plantear que, aunque lo que cada persona necesita para experimentar satisfacción varía en las diferentes sociedades, es decir que existe algún rasgo cultural que impacta en esta variable; las mediciones comparativas que se han hecho muestran una tendencia de correlación entre la condición económica y el sentirse satisfecho. Sin embargo, coinciden como en otros estudios, que la prosperidad económica, no genera necesariamente consecuencias en la calidad de vida de las personas.

En el caso de México, una de las primeras aproximaciones a estudiar el bienestar subjetivo de las personas, la hizo el INEGI durante el primer trimestre del 2012, a través de la encuesta nacional denominada BIARE (Bienestar Autorreportado), este ejercicio de investigación consideró una muestra de mexicanos, que para ese momento tuvieran entre 18 y 70 años de edad, una de las finalidades de esta encuesta fue conocer la satisfacción con la vida, la felicidad y el balance afectivo de la población adulta en México.(INEGI, 2012, p.1)

Es la primera vez que se realiza un estudio de este tipo en México, considerando esta temática que ha cobrado importancia a nivel internacional y que se está abordando desde la estadística oficial de México. El objetivo principal es generar información sobre cómo las personas experimentan su propia calidad de vida, en contraste con los métodos tradicionales que se concentran en el acceso o disponibilidad de satisfactores asociados con el mantenimiento de una cierta calidad de vida. (INEGI, 2014, p.1)

Es importante señalar que como bien lo menciona el INEGI, esta investigación tuvo como finalidad explorar la temática en un primer momento. Lo anterior significa que aún hay mucho camino por recorrer y explorar en este tema para los mexicanos. De la misma forma, es importante señalar que como bien menciona el INEGI, a partir de este estudio pueden existir variables latentes que nos pueden dar la pauta para nuevos abordajes, y finalmente en este aspecto es importante darse cuenta de que los datos obtenidos son de tipo cuantitativo, es decir, del tipo de preguntas cerradas que se

plantearon (67 preguntas en la encuesta), por lo tanto, no existe la posibilidad para las personas ni para el investigador de saber las razones y de ahondar en los motivos por los que la gente valora, estima y piensa lo que piensa sobre la satisfacción con su vida; es importante no perder de vista que el diseño de la investigación tuvo esa finalidad, sin embargo, los resultados representan datos relevantes a considerar en futuros estudios.

Respecto a la información obtenida, un dato importante que hay que resaltar, es el relacionado con que de las personas entre 18 y 70 años de edad que viven en México, 47.3% están satisfechos con su vida, 36.1% están moderadamente satisfechos, 11.8% están poco satisfechos y 4.8% están insatisfechos con su vida. Lo anterior deja pensar que cerca de la mitad de la población representativa se encuentra satisfecha con su vida. Lo interesante está en indagar ¿Qué está pasando de manera global con el resto de la población del estudio? que representa más del 50% y que no se reporta dicha satisfacción de acuerdo a la escala de medición establecida por el INEGI, ya que en una escala de 0 a 10, los más satisfechos se ubicaron entre un valor de 9 y 10; lo que significa que los demás, están por debajo del 8. Esto lleva a reflexionar sobre un aspecto que el mismo INEGI destaca en relación a que las personas pueden estar satisfechas con su vida y no ser felices, pero no al contrario, es decir no pueden ser felices y no estar satisfechas con su vida. En conclusión, de acuerdo a la metodología abordada y la definición de las variables definida por el INEGI, que hay personas que están más satisfechas con su vida, pero eso no necesariamente significa que sean felices; por lo tanto, se tendría que ahondar más en ese sentido para saber ¿Cuál es la correlación en este aspecto? (INEGI, 2014, p.1).

Otro dato interesante es el relacionado con el nivel educativo, ya que las gráficas muestran claramente que a mayor nivel educativo las personas experimentan mayor satisfacción con sus vidas y a la inversa. Finalmente, el indicador de la curva de edad que manifiesta que la mayor satisfacción con la vida la tienen las personas del rango entre 18 y 29 años, bien puede encontrar su justificación en las altas expectativas que se tienen de la vida. Llama la atención los rangos de edad de 30 a 44 y de 60 a 70 años que resultan coincidentes en el nivel de satisfacción al ubicarse en el rango intermedio. Por último, que el rango de menor satisfacción se ubica entre los 45 y 59 años. Quizá tenga que ver con el ciclo final de la etapa productiva de la vida de las personas y con las metas y expectativas creadas, por lo que existe otro aspecto importante a considerar. (INEGI, 2012, p.1).

Principales Aportes de la Psicología Positiva

Muchos son los autores que han escrito sobre el bienestar, como el caso de la Dra. Bárbara Fredrickson de la Universidad de Carolina del Norte, ha trabajado los efectos de las emociones positivas en la vida de las personas y a lo largo de sus investigaciones ha dado cuenta de los impactos que tienen los afectos negativos y los afectos positivos en la salud de las personas. A través de su teoría de ampliar y crecer o construir explica que, si

las emociones negativas han sido adaptativas para resolver los problemas de la supervivencia inmediata, las emociones positivas resuelven situaciones relacionadas con el crecimiento, florecimiento y desarrollo personal. Lo anterior tiene un significado importante, si consideramos que parte importante de la felicidad de las personas está determinada por las emociones y juicios positivos.

Esta nueva forma de mirar a la psicología ha probado por más de 35 años de investigación que las personas que experimentan mayor bienestar y felicidad pueden experimentar alguno de los siguientes puntos:

Las personas que experimentan mayor felicidad en su vida pueden vivir más años. Es decir, la variable felicidad se encuentra asociada con la variable longevidad de manera positiva.

- Las personas que son más felices, tienen más resistencia al dolor y son en general más sanas.
- Las personas felices logran mejores ingresos.
- Las personas felices cuentan con empresas rentables y accionistas felices (Fischman, 2011, pp.31-35).

Adicionalmente existe evidencia que muestra el papel protector que tienen las emociones sobre el estado de salud de las personas. Fredrickson realizó una investigación con más de dos mil sujetos mayores de 65 años, a quienes se les evaluó su nivel de salud física y su estado emocional, se les realizó un seguimiento por dos años y los resultados arrojaron que las emociones positivas protegían a las personas de los efectos negativos del envejecimiento y permitían predecir de forma bastante segura, quienes vivirían por más tiempo. De la misma manera se efectuó otro estudio en que se midió la relación entre emociones positivas y el sistema inmunológico, suministrando un virus del resfrío. Los resultados fueron que quienes tuvieron emociones positivas, tuvieron menor riesgo de contraer la enfermedad (Castro, 2010, p.10).

Por su parte Diner, Colvin, Pavot y Allaman concluyen que la alta intensidad de afectos positivos y negativos trae un costo psíquico, y que quienes experimentan afectos positivos en altas dosis, es decir intensamente, están condenados a vivir afectos negativos en alta dosis también. Esto significa que una persona podrá contar con alto bienestar, si experimenta satisfacción con su vida, si frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo en pocas ocasiones experimenta emociones poco placenteras, como enojo o tristeza (Castro, 2010, p.46).

Por su parte Ryff ofrece una perspectiva que une las teorías del desarrollo humano óptimo, en el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Para ella el bienestar tiene variaciones importantes según el sexo, la edad y la cultura. En sus diversas

investigaciones se pudo dar cuenta que el bienestar psicológico está conformado por seis dimensiones:

1. Una apreciación positiva de sí mismo
2. La capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida
3. La alta calidad de los vínculos personales
4. La creencia de que la vida tiene propósito y significado
5. El sentimiento por parte del individuo de ir creciendo y desarrollándose a lo largo de la vida
6. El sentido de autodeterminación. (Castro,2010,p.47)

Otro de los aportes importantes a la psicología positiva, es lo que se denomina estado de flow. Este concepto como tal surgió de la investigación en la que se pedía a los participantes que describieran un momento en el que se habían superado y alcanzado su máximo potencial a nivel personal. De las descripciones que se obtuvieron se encontró que la gente refería momentos relacionados con campos de especialización muy diversos, desde el jugar basketball hasta el ballet, pero con independencia de los detalles, el estado reportado era el mismo. De esta forma, algunas de las características que se determinaron del flujo son:

- Una concentración intensa e inquebrantable.
- Una ágil flexibilidad para reaccionar ante nuevos problemas.
- Un rendimiento al máximo de nuestra capacidad.
- Una sensación de placer, de enorme felicidad, derivada de la actividad que tenemos en manos.

Este último aspecto, indica que si se realizara una exploración cerebral a una persona en pleno estado de flujo; seguramente se podrá observar una elevada actividad en la corteza prefrontal izquierda, si se hiciera un estudio de la química cerebral, es posible que se pueda encontrar mayores cantidades de los compuestos que estimulan el ánimo y la productividad, como la dopamina. De esta forma, a esta zona de rendimiento óptimo de flujo se ha definido como un estado de armonía neuronal. En el que áreas dispares del cerebro se encuentran en armonía y colaboran entre sí. Lo anterior permite aprovechar al máximo nivel cualquier talento que se tenga. (Goleman, 2012, p.66)

Fredrickson de la Universidad de Carolina del norte, afirma que las personas que prosperan en la vida, tienen al menos relaciones positivas en su vida, un trabajo gratificante y consideran que su existencia tiene sentido, y experimentan al menos tres acontecimientos emocionales positivos por cada uno negativo (Goleman, 2012,p.48).

David Fischman menciona que a través de diversas investigaciones se ha detectado que el buen humor y la risa puede lograr lo siguiente (Fischman, 2011, pp.121-122):

- Reduce las hormonas del estrés, como la adrenalina y el cortisol
- Al inicio la risa aumenta la presión, pero luego baja a niveles inferiores de los que estaba antes de reír.
- Mejora su sistema inmunológico con el incremento de células T, gama interferona, células B (que generan anticuerpos).
- Permite estar más preparado para soportar el dolor.
- A través de la risa se da un masaje a los órganos internos, afinando el sistema intestinal.
- Se fortalecen los músculos del abdomen.
- Se queman calorías.

De niños nos reímos en promedio 400 veces al día, y en la edad adulta sólo 15 veces, y lo hacemos generalmente para soportar momentos difíciles.

El investigador Park Peterson menciona que la actitud a través de la cual se siente gratitud, significa estar conscientes de lo bueno que ocurre en nuestra vida (citado por Fischman, 2011, p.91). Al respecto, la empresa estadounidense Gallup llevó a cabo un estudio a través de una encuesta en la que preguntó a un grupo de empleados cuántos estaban en el trabajo haciendo lo mínimo para que no los despidieran. El resultado fue sorprendente: el 71% por ciento. Los resultados llevan a concluir que los colaboradores que trabajan en las empresas, que dan todo de sí, brindan con su actitud y su trabajo, un regalo, que es su esfuerzo y compromiso diario, por lo que es importante estar conscientes de lo que se recibe y se debe agradecer y reconocer. De la misma manera, muy pocas son las personas que consideran que el estar vivos y sanos, con todas sus capacidades o que su familia no tenga un problema mayor, es un regalo por el cual deben sentir gratitud, muchas personas lo asumen como algo que simplemente se merecen.

Son muchas las razones por las que la gratitud puede ayudar a las personas a ser más felices, dentro de éstas podemos encontrar:

Las personas que experimentan gratitud están más dispuestas a ayudar y servir a terceros.

Al experimentar el sentimiento de la gratitud se toma conciencia de lo bien que nos ha tratado la vida y de los regalos que nos ha dado, saboreando cada momento, cada experiencia.

Sentir gratitud ayuda a apreciar y centrarse en lo que se tiene y no en lo que tienen los demás, evitando con ello caer en comparaciones y envidias desgastantes que conducen a conflictos internos.

Finalmente, cuando se practica la gratitud se desarrolla el hábito, al enfocar la atención en lo bueno que nos ocurre en la vida, encontrando lo positivo de las cosas, las situaciones y momentos para disfrutarla, o en caso contrario obtener un aprendizaje que nos ayude a crecer mental, emocional o espiritualmente.

El investigador Pennebaker plantea que, escribir diariamente media hora durante cinco días seguidos sobre aquellas cosas que nos hacen sentir lastimados, permite que nos liberemos de la carga emocional negativa. En una reciente investigación, se pidió a un grupo de personas que escribieran sobre cualquier tema que se les ocurriera durante cinco días, a otro grupo se le solicitó que escribiera sus pensamientos y sentimientos y sobre algún momento en que se sintieron fuertemente heridos o afectados. La investigación mostró como conclusión que las personas que escribieron sobre aquello que les había herido, tenían una mejora en su sistema inmunológico. Luskin menciona que el perdón es la paz que aprendes a sentir cuando dejas ir tu rabia (Fischman, 2011, p.106). Los estudios sobre el perdón, como el caso anterior han demostrado lo siguiente:

- Quienes perdonan más, tienen menos problemas de salud
- Sienten menos estrés
- Tienes menos riesgos de problemas de corazón
- Hoy se sabe que las personas que perdonan con mayor facilidad, son las de mayor edad.

Otro de los autores que mucho ha aportado a la psicología positiva, es Tal Ben-Shahar, quien en la Universidad de Harvard imparte la cátedra denominada “La Mayor Felicidad”, clase que tiene como eje fundamental el abordaje planteamientos de la psicología positiva y en la que al año se inscriben más de mil cuatrocientos alumnos. Ben-Shahar, ha enfocado muchos de sus planteamientos a las personas, parejas y organizaciones. Su idea básica consiste en centrarse en lo que sí funciona, para ello propone que se puedan usar las siguientes interrogantes: ¿Qué cosas buenas hay en tu vida? ¿Qué es lo mejor que hay en ti? Para este autor es importante considerar, que a partir de ahí se construye lo que haya que construir, a partir de lo que ya funciona, no de lo que no funciona. (Pereira, 2016, p.1).

Dentro de los estudios que se han realizado con personas de zonas marginales o de riesgo y en las cuales se han invertido millones de pesos para investigación, las preguntas centrales que regían esos estudios giraban siempre en torno a indagar el por qué a estas personas siempre les va mal en la vida, así como por qué tienen tantos problemas. Lo interesante a resaltar, es porque a pesar del gasto invertido, no se ha logrado cambiar nada. Para el año de 1980 se intenta abordar desde otra perspectiva este tipo de estudios, y se cambia el enfoque de estudio, de negativo a positivo. De esta forma se empieza a estudiar el por qué algunos individuos, a pesar de todas las dificultades y de las circunstancias adversas en las que viven, ¿llegan a tener éxito? A partir de este momento el centro de la atención estuvo en las personas de dichas poblaciones marginales, que a pesar de las dificultades habían salido adelante de manera exitosa. Los hallazgos producto de la investigación fueron que lo que definía y caracterizaba a esas personas era algo que se denominaba resiliencia (capacidad de recuperarse ante la adversidad). De esta investigación, los hallazgos más importantes fueron que:

- Establecían metas para el futuro.
- Tenían una visión más optimista del mundo, positividad con los pies en la tierra.
- Tenían líderes identificables que actuaban para ellos como modelos.
- No ignoraban sus puntos débiles, pero se centraban en sus puntos fuertes, en lo que sabían que hacían bien.

Así es como Tal Ben-Shahar, determina que todas estas características que logran algo mayor que se denomina resiliencia, se pueden enseñar. Por su parte, la doctora Karen Reivich quien trabajó varias investigaciones al respecto con Martin Seligman concluyó que dentro de los factores que favorecieron el hecho de que las personas alcanzaran la resiliencia, se encontraron el buen humor y el optimismo. (Pereira, 2016, p.1).

La psicología positiva en busca de la excelencia humana. El diagnóstico y desarrollo del talento para promover el potencial humano y el éxito personal

La evolución del hombre ha favorecido el desarrollo de rasgos tanto positivos como negativos, buenos y malos; estos roles adaptativos que el hombre puede tomar por decisión propia, pueden convertirlo en un hombre virtuoso, competente, altruista, bondadoso, ético, con valores, conocimientos, habilidades, talentos, o ser un hombre inútil, duro, perverso, corrupto, miserable, ignorante, etc.

La psicología positiva busca enfatizar el lado positivo de la vida, en busca del desarrollo de la excelencia humana y exaltar su dignidad, desde esta perspectiva, podemos

elegir convertirnos en seres grandiosos, extraordinarios y trascendentales o alguien insignificante, mediocre, mezquino, ignorante, inepto, y un largo etc.

El planteamiento de la psicología positiva sobre el incremento de las fortalezas y las virtudes para promover el potencial humano y la búsqueda de la excelencia, lo hemos logrado a través del diagnóstico de la personalidad positiva de las personas, al aplicar un modelo de diagnóstico, desarrollo y gestión del talento humano; este nos ha permitido ir más allá de utilizar las fortalezas, virtudes y talentos no solo para contrarrestar los efectos de las adversidades que vive el ser humano sino de utilizarlas como verdaderos instrumentos de desarrollo potencial. A Martín Seligman se le considera el portavoz y principal representante de esta nueva rama que propone potenciar las fortalezas humanas para que funcionen como amortiguador ante la adversidad (Overmier y Seligman, 1967, pp. 29-30, Seligman y Maier, 1967, pp. 9-10).

De acuerdo con Prada, se puede deducir que la postura teórica de la psicología positiva ayuda a explicar las fortalezas y virtudes que le permiten al ser humano salir adelante de las situaciones difíciles (Prada, 2005, p.322). Empero al mismo tiempo, este enfoque ha permitido caracterizar una amplia gama de emociones positivas que pueden potenciar el desarrollo hasta lograr el éxito basado en sus fortalezas. Los autores definen tres aspectos básicos dentro de su teoría: *a) emociones positivas*: felicidad, flow, placer, juego, optimismo y la esperanza; *b) personalidad positiva*: autocontrol, creatividad, talento, resiliencia, afrontamiento, empatía, y altruismo; y por último, *c) las instituciones positivas* o valores como la justicia, equidad, logros culturales, relaciones interpersonales, y cooperación. (Citado por Alpizar y Salas, 2010, pp.3-4).

La emoción positiva que plantea Seligman en el modelo PERMA, indica que, para poder experimentar bienestar, el hombre necesita sentir emociones positivas como: la paz, gratitud, satisfacción, disfrute, esperanza, curiosidad y amor. A medida que disminuye el pesimismo se incrementa nuestra calidad de vida y bienestar (Apiquían, 2014, p.1).

Cada ser humano tiene al menos un talento único que se distingue entre muchas personas, se ha comprobado que cuando alguien desempeña actividades que lo apasionan, experimenta emociones positivas que la conducen al bienestar, como son: la satisfacción, el disfrute, la inspiración, la esperanza, y la entrega con amor por lo que hace, y que la conducen a experimentar el estado de flow o flujo, y por lo tanto a disfrutar de la vida. El modelo de diagnóstico, desarrollo y gestión del talento ha permitido ayudar a las personas a descubrir sus fortalezas y desarrollar su potencial a tal grado que les permita no solo enfrentar con éxito la adversidad, sino que puedan utilizar estas fortalezas como herramientas para darles una ventaja competitiva y diferenciada ante los demás, que las lleve a generar oportunidades de desarrollo personal y profesional basadas en sus talentos, les permita prosperar, alcanzar el éxito y la felicidad, haciendo lo que mejor saben hacer con pasión, dedicación y concentración; y por otro lado, descubrir su propósito de vida.

De acuerdo a la ley del propósito de vida de Deepak Chopra “cada uno de nosotros tiene un talento único y una manera única de expresarlo; hay una cosa que cada individuo puede hacer mejor que cualquier otro en todo el mundo, y por cada talento único y por cada expresión única de dicho talento, también existen unas necesidades únicas; cuando estas necesidades se unen con la expresión creativa de nuestro talento, se produce la chispa que crea la abundancia; el expresar nuestros talentos para satisfacer necesidades, crea riqueza y abundancia sin límites” (Chopra, 1994, p.26).

Esa es la razón por la que se cree, que una manera de ser feliz, es que la persona encuentre su verdadera pasión, hacer aquello que ama, y que lo hace sentir bien al realizarlo, a eso que mueve su voluntad, involucramiento y compromiso, que ejecuta mejor que varias personas y que lo mantiene en un sentimiento de placer se le llama talento. Acorde a esto, durante más de 10 años se ha investigado y creado un modelo educativo centrado en el talento de las personas y sustentado en el enfoque teórico de la psicología positiva, donde se aborda la educación desde el aspecto positivo de la experiencia humana para generar bienestar y éxito profesional.

El enfoque basado en la personalidad positiva, ha permitido reconocer las fortalezas cognitivas y psicológicas de cada persona como verdaderas zonas de desarrollo potencial, al abandonar el enfoque centrado en las debilidades y concentrarse en las fortalezas del individuo se deja de remar contra corriente, cuya dirección es donde va todo el mundo compitiendo unos con otros. Al enfocarse en las fortalezas se logra que el sujeto fluya con la vida, se puede diferenciar de los demás y construir su proyecto de vida personal y profesional con sus talentos como bandera del éxito, adentrándose en el terreno donde se compite con uno mismo, en la lucha por alcanzar un mejor nivel de desarrollo personal; se trata de esforzarse por crear una mejor versión de sí mismo cada vez, simplemente de progresar no de llegar a la perfección, que sirva como base para proyectar en el futuro nuestro desarrollo hasta llegar a cristalizar un proyecto de vida exitoso, útil, satisfactorio, lleno de esperanza y de motivación intrínseca de naturaleza duradera, generando estados de bienestar personal de largo plazo al estar basados en sus talentos, dotes, virtudes y capacidades, creando una personalidad positiva cada vez más fuerte para reconocerse como ser único, y estar en posibilidad de abrir un abanico de oportunidades de desarrollo personal y profesional que jamás había imaginado.

Es así como se puede identificar claramente que, las personas que realizan actividades que los apasionan intensamente, los compromete verdaderamente con el logro de metas y objetivos definidos en sus proyectos personales o profesionales aunque no recibieran recompensa económica por ellas, esto explica el segundo elemento del modelo PERMA, E (Engagement = Compromiso), que consiste en poner todo lo que está en sus capacidades para implicarse en alguna actividad; se relaciona con la capacidad para adquirir compromisos sean placenteros o no. También se asocia al concepto introducido por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, el cual establece que “la cima de la felicidad

humana se alcanza a través de lo que se conoce como experiencias de flujo (flow), entendidas como el estado mental en el que la persona está totalmente inmersa en lo que hace, se siente llena de energía, implicada y capaz de ejecutar la tarea con éxito, además de disfrutar enormemente con ello; en este estado sentimos que el tiempo se detiene, nos olvidamos de todo y nos concentramos en el aquí y ahora; cuando una persona fluye realiza lo que le gusta, disfruta cada evento de la vida, identifica las propias fortalezas y después de distinguir dichas pasiones se dedica a ellas con compromiso” (Apiquián, 2014,p.1).

La experiencia recabada en estos años indica que el optimismo en los niños, jóvenes y adultos es un factor que genera mayor compromiso (Engagement), disciplina y motivación intrínseca en el desarrollo de actividades que tienen que ver con sus talentos. Por lo tanto, reconocer su potencial, como la capacidad de llegar a ser, no solo contribuye a mejorar sus aspiraciones, o a alcanzar el éxito, sino también, a generar bienestar personal para encontrar la felicidad, y darle sentido a su vida, pero, para que sus aspiraciones y expectativas no terminen haciéndolo sentir infeliz, debe establecer un punto de partida de su potencial, y conocer su nivel de desarrollo real (yo real), para estar en condiciones de establecer una meta aspiracional superior posible de alcanzar (yo potencial), y graduar a partir de ésta los niveles más elevados hasta lograr las expectativas y aspiraciones personales más altas a mediano o largo plazo (yo ideal). Por lo tanto, el “yo ideal” se compone de la suma de potenciales de todos los niveles alcanzados.

De esta manera, sus aspiraciones son elevadas de forma real en función de los estadios de sus limitaciones, ya que, según William James, padre de la psicología norteamericana, las aspiraciones elevadas de forma ficticia, así como, el rehusarse a aceptar sus limitaciones, tienen el mismo efecto que tener aspiraciones bajas o tener expectativas demasiado altas, todas constituyen una receta segura para la infelicidad. Por otro lado, como dice Abraham Maslow "Si planeas deliberadamente ser menos de lo que eres capaz de ser, corres el riesgo de ser infeliz durante el resto de tu vida" (citado por Ben-Shahar, 2011, pp. 84-85).

Según Tal Ben-Shahar, la búsqueda de la perfección es el principal motivo de nuestra infelicidad, porque nos esforzamos día a día por alcanzar lo imposible; no se trata de ser conformistas, ni de abandonar nuestros retos y sueños, o dejar de aspirar a lo más alto sino de aprender a diferenciar entre el perfeccionismo neurótico y el perfeccionismo positivo u optimista, el primero se caracteriza principalmente por inestabilidad emocional y el segundo por aceptar la realidad y ver el aspecto favorable de las cosas (Ben-Shahar,2011, pp. 19-24).

El deseo de éxito forma parte de la naturaleza humana, se trata de subir los peldaños que puedan conducir al sujeto hacia el éxito personal y progreso en la sociedad; sin embargo, para vivir una vida exitosa y gratificante, sus estándares de éxito deben ser

realistas, comenzando por reconocer sus fortalezas y debilidades, así como, de valorar sus logros, agradecer y disfrutar de los éxitos alcanzados.

Las aportaciones de los estudios hechos en ambientes de desarrollo de talentos en niños y jóvenes han permitido observar conductas de flow, los hallazgos acerca de los estados de flujo que experimentan son: diversión, pasión, compromiso, entrega, responsabilidad, y sienten una gran motivación intrínseca por lo que hacen que no quieren dejar de hacerlo.

Como menciona Mihaly Csikszentmihalyi, fluir es divertirse, apasionarse, vibrar con lo que estamos haciendo, por ejemplo, las personas con talento creativo fluyen de forma especial porque concentran toda su atención en aquello que aman hacer, y eso los abstrae del espacio-tiempo, pueden pasar horas haciendo lo que les gusta sin darse cuenta. Cualquier actividad que esta sea, si les apasiona absorben toda su capacidad de atención. El concepto de flow se debe a Mihaly y se describe como un estado mental de concentración en una tarea que anula la percepción del paso del tiempo y permite dar lo mejor de nosotros (Ponti y Ferràs, 2008, p. 96).

Como podemos ver, la importancia de usar sus talentos es alta, porque son fuentes de motivación intrínseca para dar rienda suelta al más grande de los talentos, la creatividad, necesaria en todos los aspectos de la vida: para crear, innovar, buscar soluciones, y disfrutar la vida. Los talentos deben pasar por distintas etapas para que sirvan como impulsores del éxito personal y profesional, deben ser descubiertos (fase de diagnóstico), desarrollarse (fase de potenciación), y gestionarse (mejora continua), ya que son sus recursos y herramientas para enfrentar la vida, sirven como vehículos para alcanzar el éxito y generar prosperidad, El diagnóstico de talentos permite encontrar los espacios de desarrollo para lograr su propia realización personal y profesional de acuerdo a sus propias fortalezas. Al gestionar sus talentos se logra que trabajen en beneficio propio, ayudándolo a enfocar y guiar sus esfuerzos, utilizándolos como instrumentos para alcanzar sus sueños y bienestar personal.

La fase de diagnóstico de talentos está íntimamente ligada con el autoconocimiento de sus capacidades, permitiendo desarrollar y elevar la autoestima de la persona, aspecto fundamental para el desarrollo personal. Las personas con alta autoestima, son más seguras, tienen mayor capacidad de autocontrol, muestran mayor iniciativa, son más optimistas, y asertivos.

Desde la postura de Navarro (2009, pp.2-3), si un adolescente tiene autoestima alta, se comportará de forma agradable, responsable, colaborador, comprometido, y su rendimiento será mayor, en caso contrario, si su autoestima es baja tendrá cambios de humor repentinos, se sentirá desconfiado, reprime sus sentimientos, se muestra poco colaborador, evasor de sus responsabilidades, se vuelve provocador y desafiante ante las dificultades, además será infeliz.

Pero al ayudar a las personas a tomar consciencia de sus capacidades y talentos especiales, al mostrarles que también son merecedoras de la felicidad y su legítimo derecho de lograr su propio proyecto de vida personal y profesional cambia su perspectiva.

Es común encontrarse en las empresas con personas que odian sus empleos por lo que hacen, se sienten desmotivadas, frustradas, estresadas, insatisfechas, en pocas palabras infelices, este drama lo viven muchos mexicanos todos los días, al despertarse e ir a sus trabajos, demostrando su baja productividad, por lo tanto, las empresas no consiguen los resultados esperados.

Fluir con lo que amamos hacer genera armonía en los estados mentales de la persona, evita el caos, el estrés y el sufrimiento, le permite disfrutar y gozar de la vida, mostrar una conducta activa y proactiva, entusiasta, motivada al logro, confiada en sus capacidades, se siente en paz consigo misma, le resulta más fácil expresar sus sentimientos positivos, y el goce de sus actividades, y transmite su entusiasmo a otros. Enfocarnos en nuestras fortalezas nos da la oportunidad de poder alcanzar grandes logros; y con el tiempo, se aprende a fluir cada vez más y cada día mejor.

Conclusiones

Es importante resaltar como se mencionó al inicio de este ensayo que la salud incluye el bienestar físico, mental y social que una persona experimenta en su vida diaria, por lo que uno de los fines y propósitos principales del paradigma de la psicología positiva, es contribuir con el bienestar, la satisfacción con la vida y la felicidad de las personas, a través de brindarles diversos recursos que les permitan el desarrollo de habilidades en esta materia que les contribuya a lograr una vida plena.

Por otro lado, es necesario destacar que este nuevo enfoque que mira a la psicología de una forma muy distinta al tradicional, se encuentra muy bien fundamentado; y las herramientas y recursos con los que se cuenta hoy en este campo han sido el resultado de años de investigación y experimentación, que han sentado un gran precedente para afirmar de manera contundente que sí es posible entrenar a las personas para experimentar bienestar en su propia vida y en la de las personas que les rodean.

Finalmente, se buscó la comprensión de este nuevo paradigma, fundamentando de manera central tres aspectos básicos: el primero relacionado con las principales investigaciones en área, el segundo destinado a destacar los principales aportes y contribuciones de este nuevo enfoque, y el tercero exponer los diversos campos de acción y aplicación de la psicología positiva; mismos que permitan de una forma sencilla y clara; tanto el análisis como la aplicación del mismo a la vida de las personas.

Bibliografía

- Alpizar, H., & Salas D. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Wimb lu, Rev. Electrónica de estudiantes. Escuela de psicología, Universidad de Costa Rica*. 5(1): 65-83. Recuperado de: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/article/view/1188/1251>
- Apiquián A. (2014, 15 de diciembre). PERMA, un modelo para tener colaboradores felices. El personal feliz tiene la capacidad de crecer, desarrollarse y superar los obstáculos de manera exitosa, la base para crear organizaciones fuertes. Recuperado de: <http://www.altonivel.com.mx/47486-perma-un-modelo-para-tener-colaboradores-felices.html>
- Ben-Shajar T. (2011). *La búsqueda de la felicidad. Por qué no serás feliz hasta que dejes de perseguir la perfección*. Alienta: Barcelona.
- Castro A. (2010). *Fundamentos de Psicología Positiva*. Paidós: Buenos Aires.
- Chopra D. (1994). *Las 7 leyes espirituales del éxito*. Recuperado de: recuperado de: <http://www.cuantona.com/libro/%20Las%20Siete%20Leyes%20Espirituales%20Del%20Exito.pdf>
- Fischman D. (2011). *La Alta Rentabilidad de la Felicidad*. Aguilar: México, D.F.
- Goleman D. (2012). *El Cerebro y la Inteligencia Emocional: nuevos descubrimientos*. Grupo Z: Barcelona.
- INEGI, (2012). *Bienestar Subjetivo*. Recuperado de: http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/investigacion/experimentales/bienestar/presentacion_p.aspx
- Navarro M. (2009). *Autoconocimiento y Autoestima*. Revista digital de la Federación de Enseñanza de CCOO de Andalucía. No. 5, Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- OMS (2014). *Preguntas más frecuentes*. Recuperado de: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Overmier, B., & Seligman, M. (1967). Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding. *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 1967, Vol. 63, No. 1, 28-33. Recuperado de: http://faculty.uncfsu.edu/tvancantfort/Syllabi/Gresearch/Readings/A_Overmier.pdf

- Pereira R. (2016). La Ciencia de la Felicidad Tal Ben-Shahar ExpoManagement. Recuperado de: <http://haztua.com/la-ciencia-de-la-felicidad/>
- Ponti F., & Ferràs X. (2008). Pasión por innovar/ Passion for Innovation. Norma: Bogotá.
- Seligman, M. & Maier, F., (1967). Failure to Escape Traumatic Shock, Journal of Experimental Psychology, No.74. Recuperado de: <http://homepages.gac.edu/~jwotton2/PSY225/seligman.pdf>
- Universidad TecMilenio, (2014). Certificado en Fundamentos de la Psicología Positiva. Recuperado de: <http://bbsistema.tecmilenio.edu.mx/>
- Tarragona, M. (2009, 15 de noviembre). Hacia una psicología equilibrada. Recuperado de <http://www.psychologytoday.com/blog/psicolog-y-bienestar/200911/>
- Vázquez C., & Hervás G., (2014). La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva. Alianza: Madrid.