

Diez referencias destacadas de: Psicología Positiva

Javier López-Cepero Borrego¹, Eduardo Fernández Jiménez¹
y Cristina Senín Calderón¹

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Facultad de Psicología.
Universidad de Sevilla (España)

Recibido: 5 de noviembre de 2009

Aceptado: 4 de diciembre de 2009

INTRODUCCIÓN

El enfoque de la Psicología Positiva ha generado un interés que no ha dejado de ascender año tras año desde que se acuñó dicha etiqueta. Este hecho puede objetivarse mediante las publicaciones registradas en torno a dicho concepto clave en la base de datos de PsycINFO (mantenida por la *American Psychological Association* [APA]). En la figura 1 se muestra el recuento de artículos de revista y capítulos de libro que contuvieron, en los últimos años, el término *positive psychology* en el campo *keyword*.

Obviando el aparente descenso en el número de artículos durante 2009, provocado por la latencia en la actualización del catálogo, se pone de manifiesto la creciente atención dirigida hacia esta perspectiva en la comunidad científica.

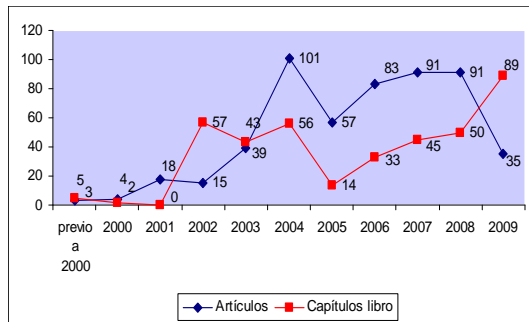


Figura 1. Publicaciones que contuvieron *Positive Psychology* como *keyword* en *PsycINFO*

De un modo similar a la mayoría de avances científicos de nuestra área, la aparición de manuales comprensivos en español ha sido tardía, en comparación con los países anglófonos. En 2006, Vera realizó una revisión bibliográfica en la que reflejó dicha deficiencia.

Hoy, tres años después, podemos confirmar que España ha comenzado a superar estas carencias: con la publicación de números monográficos en las revistas *Papeles del Psicólogo* (2006) y *Clínica y*

Salud (2006), de los cuales se ha extraído parte de la bibliografía utilizada; con la traducción de manuales como el de Carr en 2007; y con la publicación de manuales nacionales (como el de Vázquez y Hervás, 2008). El propio *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud* ha recogido también aportaciones afines, como la revisión realizada por Romero (2008) acerca de la *inteligencia emocional*, y de Vázquez (2005) acerca de la *resiliencia* después de los ataques terroristas del 11S y 11M.

Si bien el objeto de estudio de la Psicología Positiva subyacía previo a la aparición de tal etiqueta, su uso como término es relativamente reciente, y por lo tanto, es pronto para poder nombrar una definición consensuada. No obstante, la proliferación de gran cantidad de escuelas y corrientes de pensamiento que se autodesignan como tal dentro del área de la Psicología científica hace obligatorio determinar con exactitud qué es, y sobre todo, qué no es la Psicología Positiva. En el Tesoro de PsycINFO encontramos una propuesta, añadida en 2003, que resalta el factor común a todas las definiciones que podemos encontrar en la literatura:

Psicología Positiva: aproximación a la psicología que enfatiza el optimismo y el funcionamiento humano positivo en lugar de centrarse en la psicopatología y disfunción (Traducción de los autores, accedido en octubre de 2009).

Así pues, la Psicología Positiva propone un enfoque diferente para guiar el trabajo con cuestiones clásicas ya abordadas, por ejemplo, desde la Psicología Humanista. Los principales autores del área, tanto nacionales como internacionales (Seligman, Peterson, Csikszentmihalyi, Avia, Vázquez, Hervás..., algunas de cuyas obras serán citadas en la presente revisión) han señalado como principal este cambio epistemológico, consistente en dotar de protagonismo a las emociones positivas, fortalezas y prevención, frente a la visión más tradicional de la Psicología como una ciencia centrada en la inadaptación, debilidad y enfermedad.

Por otra parte, la exigencia y rigurosidad metodológica son idénticas a las de otras perspectivas de investigación en Psicología (a través de esfuerzos empíricos tanto cuantitativos como cualitativos), característica que la distingue de ser una propuesta

filosófica (Avia, 2006). A pesar de haber adoptado términos que pueden llevar a confusión (como *felicidad, optimismo, humor...*), de gran arraigo en el campo de la filosofía y la religión, la Psicología Positiva se diferencia de éstas por apoyarse en la investigación rigurosa y circunscribirse al ámbito profesional y científico, lejos de cualquier dogmatismo (Vera, 2006).

Los tópicos englobados por la Psicología Positiva son muy variados, y por la juventud de su etiqueta, puede resultar difícil enumerar todos los objetos de interés. Una perspectiva posible para sistematizarlos la encontramos en varios textos de Seligman (2000, 2006), que los clasifica en función del tiempo en que se centra la cognición (pasado, presente, futuro). Así, encontramos conceptos referentes a operaciones y elaboraciones realizadas por las personas en torno a vivencias pasadas (como gratitud, resistencia y crecimiento postraumático, satisfacción, realización personal y orgullo), al presente (como felicidad, elevación, fluidez...) y unas últimas que se focalizarían en un plano futuro (como el optimismo y la esperanza). Por otra parte, utilizando otro eje de sistematización sobre este enfoque programático se observa que, si bien la mayoría de los constructos anteriores apelan a vivencias psicológicas circunscritas a experiencias vitales concretas (variables de *estado*), desde la Psicología Positiva se enfatizan una serie de constructos disposicionales (variables de *rasgo*) compartidos transculturalmente, como son las virtudes y fortalezas del carácter.

Sin embargo, clasificar con exactitud las aportaciones pertenecientes a la Psicología Positiva puede resultar complejo. Por una parte, encontramos textos que cubren las características comentadas pero sin anexarse la etiqueta correspondiente; como es de esperar, los pioneros del enfoque comenzaron a trabajar desde esta perspectiva antes de que fuera bautizada de esta forma (como ejemplos, Goleman, 1995; Csikszentmihalyi, 1990). Y en segundo lugar, en manuales y guías centradas en la práctica profesional, estas señas de identidad pueden aparecer implícitas, pero sin una introducción conceptual que manifieste con claridad su adhesión a esta forma de trabajo. Así, citando un ejemplo a nivel nacional, encontramos aportaciones como las de Moreno en el campo de la infertilidad (2009), que integra el trabajo con el optimismo y la felicidad en su propuesta de intervención.

En el presente texto se presentan diez referencias, seleccionadas por su relevancia, que pueden resultar de interés para realizar una primera aproximación al conocimiento englobado bajo el término Psicología Positiva. En un primer bloque, se presentan dos textos que pueden servir como introducción generalista: el reciente manual de Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás (2008), escrito en español, y el artículo introductorio que Seligman y Csikszentmihalyi prepararon para el monográfico del *American Psychologist* en el año 2000. En un segundo bloque, se han reunido cuatro textos monográficos acerca de algunos de los principales tópicos en Psicología Positiva: la felicidad, la fluidez, el optimismo, la esperanza y la resiliencia. Y para concluir, fueron revisados cuatro textos referidos a evaluación e intervención en Psicología Positiva: un

artículo sobre la creación del instrumento de evaluación más utilizado a día de hoy (el *Virtues In Action* o VIA-IS, de Seligman, Park y Peterson, 2004), un estudio transcultural en el que participaron más de 100.000 personas, una experiencia de psicoterapia positiva en el espectro depresivo, y un manual de intervención preventiva comunitaria. Con esta selección, y aún siendo conscientes de que una panorámica no resulta nunca exhaustiva, esperamos ofrecer una visión razonable del estado actual de la Psicología Positiva.

Bloque 1. Textos introductorios a la Psicología Positiva.

Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds.) (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: DDB.

Resumir las aportaciones de este manual excede con creces el tamaño del presente texto; sin embargo, queremos resaltar que esta obra sirve como indicador de que las publicaciones en español acerca de la Psicología Positiva han superado el déficit apuntado por Vera (2006).

Dado que la mayor parte del libro está dedicado a la intervención, resulta interesante que los autores comiencen el mismo explorando las teorías propuestas para explicar el cambio y los límites del mismo, actualizando un texto previo (Vázquez, Hervás y Ho, 2006). En consonancia con el objetivo de dotar del máximo rigor científico la investigación en Psicología Clínica, los autores discuten dos aportaciones empíricas.

La primera de ellas hace referencia al concepto de *adaptación hedónica*, propuesto por Diener, Lucas y Scollon (2006). Estos autores realizan un estudio de seguimiento en el que recopilan información sobre los niveles de bienestar vital de los participantes, varios años antes y después de atravesar determinados sucesos positivos (vg. matrimonio) o negativos (vg. viudedad). Su principal conclusión es que, con el transcurso del tiempo, las personas retornan a niveles de bienestar similares al inicial. Este estudio apoya la idea de que el nivel de bienestar es, al menos parcialmente, estable en el tiempo, posiblemente por cuestiones biológicas. A este nivel basal se lo denomina *set-point*. La segunda investigación relativiza el peso de dicho *set-point*, aportando una extensa revisión de evidencias sobre su estabilidad o cambio. La estimación propuesta plantea que sobre el bienestar influyen, el nivel basal en un 50%, las circunstancias vitales en un 10% y las actividades voluntarias, y por lo tanto, modificables, en un 40% (Lyubomirsky, King y Diener, 2005). De este modo, los autores concluyen que la mejora del nivel de bienestar, si bien está limitada por factores biológicos, es posible y está bien documentada.

Los capítulos restantes se organizan en torno a las posibilidades de intervención desde la Psicología Positiva (clínica, comunitaria y educativa) y sobre contextos específicos (con personas mayores y organizaciones), algo que lo convierte en una guía para la intervención y lo hace especialmente atractivo para profesionales que buscan un primer contacto con el área.

Seligman, M.E.P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American*

Psychologist, 55, 5–14.

Este texto constituye una introducción perteneciente al número 1 del volumen 55 de la revista *American Psychologist*, el cual aborda el enfoque de la Psicología Positiva con carácter monográfico a través de quince artículos.

En éste se presenta la Psicología Positiva como un renovado énfasis en torno a un objeto de estudio ya abordado en nuestra disciplina en el pasado, a fin de desplazar el foco de atención de los aspectos psicopatológicos enmarcados en el modelo del déficit hacia el estudio de las fortalezas y virtudes del ser humano, así como acerca de los factores que promueven la realización personal y la prosperidad en el ámbito comunitario.

El texto introduce los posteriores artículos organizándolos en tres ejes temáticos. En la primera parte se dibuja una perspectiva evolucionista en la que se señala la influencia de los *genes* (condicionantes filogenéticos) y de los *memes* (condicionantes socio-culturales) en el desarrollo ontogenético de las personas, como sustrato que permitirá vivenciar experiencias *positivas*. En la segunda parte, se describen cuatro rasgos personales positivos como son los siguientes: el *bienestar subjetivo*, resultante de una evaluación cognitivo-afectiva de la propia existencia; el *optimismo*, como constructo disposicional que incluye aspectos cognitivos, afectivos y motivacionales, y que también es influido por factores contextuales socio-culturales; la *felicidad*, en torno a la cual el autor propone tres factores promotores de la misma como son la fe religiosa, un determinado nivel de ingresos económicos y unas buenas relaciones interpersonales; y la *autodeterminación*, como constructo en el que confluyen las necesidades personales de competencia, autonomía y pertenencia. En el grupo final de artículos, se abordan características de excelencia en las personas como son la *sabiduría*, las *habilidades intelectuales excepcionales* en la infancia, la *creatividad* y el *talento*.

Por último, se enumera una serie de retos relevantes que la Psicología Positiva debe enfatizar en la investigación futura: adoptar una perspectiva evolutiva para el estudio de todas estas características positivas; profundizar en los aspectos neurocientíficos y comunitarios de este enfoque; y discernir los mecanismos a través de los cuales los recursos positivos de las personas amortiguan y previenen el desarrollo de los problemas psicopatológicos.

Bloque 2. Tópicos de Psicología Positiva.

Seligman, M.E.P. (2006): La Auténtica Felicidad. (1ª Reimpresión). Barcelona: Vergara.

Esta obra gira en torno al concepto de *felicidad (happiness)*, uno de los principales objetos de estudio para la Psicología Positiva. Seligman ofrece una panorámica al respecto, realizando una mixtura de datos provenientes de la investigación con pasajes extraídos de su experiencia personal, especialmente relevante por su papel como pionero durante su presidencia de la *American Psychological Association* estadounidense.

Divide su libro en tres partes. La primera de ellas se dedica a repasar distintos aspectos de la

emoción positiva, desde el punto de vista evolutivo y actual. Los constructos tales como *optimismo*, *resiliencia*, *felicidad*... pueden jugar un papel importante en la supervivencia, ya que modifican la probabilidad de éxito ante retos de importancia. De este modo, son características perpetuadas por selección natural. No obstante, señala Seligman, la *felicidad* o *eudamónia* puede entenderse como el resultado de una función en la que se combinan términos heredados, más estables, y cuestiones afectadas por las acciones voluntarias, y por lo tanto, modificables. Así, la emoción positiva puede estudiarse desde una perspectiva temporal personal, ya que mezcla la valoración del pasado, conducta presente y expectativas de futuro, todas ellas mejorables a través de cambios cognitivos.

Seligman realiza una reflexión acerca de las posibles confusiones que puede conllevar el uso del término *felicidad*. Así, separa los *placeres*, inmediatos y pasajeros, de las *gratificaciones*, que permiten alcanzar la *eudamónia* o *auténtica felicidad*. A pesar de la etiqueta elegida, lo cierto es que la felicidad no depende tanto del disfrute como del compromiso con la actividad, el embelesamiento o la concentración. De este modo, la gratificación no siempre es placentera, y cita como ejemplo la terminación de un proyecto en el que se ha invertido una gran cantidad de trabajo. Parte de esta explicación se sustenta sobre el término *fluidez (flow)*, desarrollado por Csikszentmihalyi (1990), y que es analizado más abajo en este mismo texto.

La segunda parte del libro ofrece una visión general sobre las principales fortalezas, resumiendo la clasificación desarrollada junto a Peterson en 2004 (ver el artículo comentado de Seligman, Park y Peterson, 2004, en este mismo texto), y dedica el último tercio del mismo a realizar un análisis de las fortalezas en situaciones cotidianas, como el contexto laboral, la vida en pareja o la crianza de los hijos.

Csikszentmihalyi, M. (2008). El flujo. En E.G. Fernández (Coord.), Emociones Positivas (pp. 181-193). Madrid: Pirámide.

En el reciente libro coordinado por Enrique Fernández Abascal acerca de las *emociones positivas*, se incluye un capítulo sobre la *fluidez* escrito por Mihaly Csikszentmihalyi. Este texto, es una versión actual y resumida de su *best-seller* “*Flow: The psychology of optimal experience*” publicado en 1990.

Csikszentmihalyi aporta el término de *fluidez*, flujo o *fluencia (flow)*, para referirse a una experiencia subjetiva que ocurre cuando la persona está involucrada en una actividad con una intensa implicación, hasta el punto de no darse cuenta del tiempo, el cansancio experimentado y de lo que le rodea. La actividad en sí misma resulta satisfactoria y la persona se preocupa poco de lo que va a obtener de ella. Durante dicha actividad, se experimenta una sensación de control sobre lo que estamos haciendo y los recursos atencionales están completamente implicados en la tarea, excluyéndose los sentimientos y pensamientos negativos.

Para que ocurra el flujo, la actividad debe tener un sistema de metas para direccionar y dar propósito al comportamiento, darse una información

retroactiva inmediata acerca de la corrección con la que se está progresando en la tarea, establecer un balance entre los retos percibidos y las habilidades percibidas, para así evitar el aburrimiento o la ansiedad, entre otras sensaciones. La experiencia de flujo aparece a raíz de la interacción entre una *habilidad alta* y un *reto de relieve*; en este estado se potencia la concentración y la autoestima.

Los resultados de los estudios sobre el flujo indican que éste es una fuerza motivadora poderosa. Durante la experiencia de flujo funciona la motivación intrínseca. Este estado ocurre en las personas cuando están involucradas y muestran interés por la actividad que están realizando por el mero hecho de hacerla, sin esperar necesariamente una recompensa externa a cambio, de manera que la misma se convierte tanto en el medio como en el fin. Por otra parte, también está implicada la motivación emergente (o imprevisible *a priori*) que ocurre cuando en una actividad nueva, o que previamente nos había resultado poco atractiva, se descubren nuevas metas como consecuencia de la interacción con el ambiente.

Para concluir el capítulo, Csikszentmihalyi habla sobre la cultura, donde defiende el papel que en ella desarrolla el flujo, y la importancia de que la sociedad proporcione experiencias de flujo en actividades productivas. En caso contrario, las personas buscarán el flujo en actividades disruptivas, poco provechosas y, consecuentemente, perturbadoras.

Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59, 20-28.

Este artículo supone una referencia muy completa y obligada para el estudio de la resiliencia ante la pérdida y otros eventos potencialmente traumáticos. Se plantea inicialmente la diferencia entre *recuperación (recovery)* y *resiliencia*. La primera hace referencia al proceso por el que el funcionamiento normal de la persona da paso de forma temporal a una psicopatología umbral o subumbral para, después de varios meses, volver gradualmente a un nivel pre-evento. La resiliencia, por el contrario, se refleja en la capacidad para mantener un nivel de funcionamiento psicológico y físico estable y saludable tras la ocurrencia de un suceso estresante o traumático. Esta distinción es importante, pues muchos teóricos del trauma consideran que las personas que no muestran *distress* ante pérdidas o eventos traumáticos reaccionan de una forma patológica, cuando en realidad estas personas pueden haber superado dicho trauma poniendo en marcha un proceso de ajuste adaptativo, saludable y positivo.

Durante un tiempo se ha sometido a intervención psicológica a todos aquellos individuos que pasaron por una situación traumática bajo esta premisa. De este modo, se creó el *debriefing* como intervención terapéutica: una estrategia preventiva breve y temprana que se aplica tras un evento traumático con el objetivo de facilitar evocar y hablar acerca de lo acontecido. La aplicación de esta modalidad de intervención ha sido muy criticada, puesto que puede patologizar las reacciones normales

a la adversidad y minar los procesos de resiliencia natural. Para evitar este suceso, se propone hacer una selección de individuos que posean factores de riesgo para el Trastorno de Estrés Postraumático (TEP) crónico, pues serían los que más se beneficiarían de este tipo de intervención.

Al final del artículo se exponen algunos aspectos disposicionales o rasgos, relacionados con la capacidad para mostrar resiliencia, como son: la *dureza* o *personalidad resistente (hardiness)*, definida como un rasgo de personalidad que ayuda a amortiguar la exposición al estrés extremo; el *autoensalzamiento (self-enhancement)*, que se refiere a los sesgos demasiado positivos o excesivamente realistas a favor de uno mismo; la *represión como afrontamiento (repression coping)*, consistente en un mecanismo de defensa en el que se evitan pensamientos, emociones y recuerdos desagradables (como, por ejemplo, la disociación emocional); y por último, las *emociones positivas* y la *risa*.

Carr, A. (2007). Esperanza y optimismo. En A. Carr, *Psicología Positiva: la ciencia de la felicidad* (pp. 109-144). Barcelona: Paidós.

Se trata de un capítulo del libro del propio Alan Carr publicado en 2004 (traducido al castellano en 2007). Es un libro muy completo, recomendable para introducirse en el campo de la Psicología Positiva. En este capítulo se abordan algunas de las tradiciones de investigación sobre cómo y por qué las personas adoptan una visión positiva del mundo.

El optimismo se presenta desde dos vertientes. Desde la primera, se define como un rasgo de personalidad caracterizado por unas expectativas personales con un balance positivo. Desde el segundo enfoque se conceptualiza como estilo atribucional; así, mientras que las personas optimistas tienden a atribuir las experiencias negativas a factores externos, transitorios y concretos, las personas pesimistas lo atribuyen a características internas, estables y generales. La esperanza, por su parte, se conforma de dos componentes básicos: planificación de vías para alcanzar objetivos deseados a pesar de las dificultades, y una motivación para seguir estas vías.

Otra aportación interesante es el concepto de *expectantismo*, derivado de la *teoría de la homeostasis del riesgo* de Wilde, la cual se presenta en el mismo capítulo. El expectantismo hace referencia a las estrategias preventivas de daños y perjuicios que las personas implementan en función del valor que le concedan a su futuro. Estas estrategias inciden sobre el estilo de vida, y con ello, modifican la probabilidad de sufrir accidentes y enfermedades, o asumir conductas de riesgo.

Uno de los factores que promueven la puesta en marcha de estas estrategias es la anticipación de *incentivos* (frente a la mera recompensa inmediata), ya que esta gratificación venidera contribuye a incrementar el valor subjetivo del futuro, y con ello, pueden modificar el umbral de riesgo asumido por la persona. Esta idea es de especial interés para el ámbito de la prevención de riesgos laborales, accidentes, etc.

Como conclusiones, se argumenta que las personas optimistas y esperanzadas viven más años, gozan de un mejor estado de salud mental y físico, se recuperan más rápidamente tras las enfermedades o

intervenciones quirúrgicas, son perseverantes ante los retos y son más competentes en su trabajo y en los deportes.

Bloque 3. Evaluación e intervención en Psicología Positiva.

Seligman, M.E.P., Park, N. y Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*, 27, 63-78.

En este artículo los autores nos presentan dos tópicos: el primero, las normas mediante las cuales se pueden clasificar las virtudes y fortalezas; y el segundo, el instrumento desarrollado para su evaluación.

Los autores presentan las diferencias entre *virtudes (virtues)* y *fortalezas (strengths)*. Las primeras son características personales generales, que han sido destacadas por distintas culturas a lo largo de la historia: *sabiduría (wisdom)*, *valor (courage)*, *humanidad (humanity)*, *justicia (justice)*, *templanza (temperance)* y *trascendencia (transcendence)*; por otra parte, las fortalezas son los procesos psicológicos que permiten desarrollar estas virtudes. Así pues, mientras las virtudes se localizan en un plano abstracto y filosófico, las fortalezas son mucho más concretas, susceptibles de ser modificadas y evaluadas (o si se prefiere, son más *operativas*). Otras características de las fortalezas son: ser valoradas por sí mismas, y no por los resultados que permiten alcanzar; estar promocionadas por el ámbito cultural, mediante ritos y costumbres; y no menoscabar a los demás, permitiendo vivir en comunidad de manera positiva.

La clasificación resultante ofrece un total de 24 fortalezas. Éstas fueron profundamente analizadas en un extenso texto previo, el *Character Strengths and Virtues* de Peterson y Seligman (2004), que ofrece una visión complementaria a los manuales de criterios diagnósticos como DSM y CIE.

La segunda parte del artículo presenta las bondades psicométricas del instrumento *Valores en Acción-Inventario de Fortalezas (VIA-IS)*, un instrumento autoadministrado de 240 ítems (10 para cada fortaleza) a responder seleccionando el grado de acuerdo con los enunciados en una escala de tipo Likert de cinco niveles. La versión original fue testada con una muestra superior a 100.000 sujetos angloparlantes, ofreciendo un valor de coherencia interna α superior a 0.70 en todas las escalas, y una fiabilidad test-retest tras cuatro meses superior al 0.70.

Los autores responden a las críticas recibidas acerca de la posible influencia de la discapacidad social en este auto-informe administrando, en sus estudios, el instrumento desarrollado por Crowne y Marlow para tal efecto. Sólo se encontró correlación significativa entre discapacidad y dos de las 24 fortalezas, algo que coloca al VIA-IS dentro de los estándares utilizados para evaluar como adecuado un instrumento, en opinión de los autores. El VIA ha sido traducido al español, encontrándose disponible en la dirección www.authentic happiness.com.

Park, N., Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2006).

Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1, 118-129.

Este estudio tiene como objetivo evaluar la prevalencia de las fortalezas del carácter en los cincuenta estados federales de los Estados Unidos de América y en otros cincuenta y cuatro países del mundo.

Con respecto a la muestra del estudio, en el análisis de resultados se incluyeron 117.676 participantes adultos que respondieron una vez al autoinforme VIA-IS a través del portal www.authentic happiness.com. Un 71% fueron estadounidenses, y el 29% restante perteneció a otros países en que se registraron un mínimo de veinte participantes.

Los resultados de la investigación señalan una alta similitud en cuanto a la jerarquía de las fortalezas del carácter entre los diferentes estados de los Estados Unidos, con diferencias sólo en religiosidad. También se halló un perfil parecido en el resto de países participantes. En concreto, las fortalezas más autodescritas en los Estados Unidos de América fueron amabilidad, justicia, honestidad, gratitud y juicio, siendo las menos suscritas la prudencia, la modestia y la auto-regulación (todas ellas aparecen definidas en el artículo que aquí comentamos).

Estos resultados apuntan a características comunes compartidas universalmente entre las personas, denotando la existencia de unos valores morales mínimamente necesarios para la viabilidad del funcionamiento social. Asimismo, en el texto se discute en torno a la generalización de estos hallazgos.

Seligman, M.E.P., Rashid, T. y Parks, A.C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.

Frente a los tratamientos psicoterapéuticos centrados exclusivamente en torno a la sintomatología y malestar asociado, se propone una *Psicoterapia Positiva* que se ejemplifica con dos intervenciones clínicas en el espectro depresivo, en las cuales se potencian las emociones positivas, el *compromiso (engagement)* de los pacientes en actividades (como el trabajo, ocio y relaciones íntimas) y una *vida significativa (meaningful life)* a través de su implicación en objetivos supraindividuales (ya sean familiares, religiosos, políticos y/o comunitarios). En definitiva, se pretende re-educar los sesgos cognitivo-emocionales centrados en aspectos negativos que suelen estar magnificados en el espectro depresivo. En este sentido, las emociones positivas desligan a las personas de un estilo rumiativo negativo y el énfasis en el uso de las propias fortalezas les embarcan en proyectos de compromiso y de sentido vital.

En el primer estudio, participó una muestra de estudiantes jóvenes adultos con sintomatología depresiva leve-moderada y un grupo control que no recibió tratamiento. El proceso terapéutico fue grupal prescribiéndose las siguientes seis actividades: identificar las cinco fortalezas más importantes de los participantes y pensar en formas de mayor aplicación cotidiana; redactar las tres cosas positivas que ocurrieron cada día y pensar acerca de por qué

ocurrieron; redactar brevemente cómo te gustaría ser recordado si hubieras fallecido tras toda una vida satisfactoria; leer una carta de gratitud a alguien al que aún no se le ha mostrado lo agradecido que se está; responder diariamente de una forma entusiasta cuando otros nos comuniquen buenas noticias; y disfrutar tranquilamente de hábitos que se suelen hacer con prisa, escribiendo posteriormente cómo se vivenciaron con respecto a cuando son practicados precipitadamente. El grupo intervenido experimentó una substancial reducción sintomática hasta niveles de normalidad del estado anímico, lo cual se prolongó pasado un año tras la intervención terapéutica. Esto se acompañó de un aumento significativo en su satisfacción vital.

Respecto al segundo estudio, participaron pacientes con el diagnóstico de trastorno depresivo mayor que acudieron a un servicio de atención psicológica. Se diseñaron tres tipos de intervenciones individualizadas: un grupo fue adscrito al proceso de la Psicoterapia Positiva, en el cual también se abordaron aspectos psicopatológicos; otro grupo fue expuesto a una terapia al uso; y un tercer grupo fue sometido al proceso anterior más tratamiento psicofarmacológico. El primer grupo mostró una reducción sintomática significativa, así como mayores índices de remisión clínica y de felicidad comparados con los otros grupos.

Fernández, L. y Gómez, J.A. (2007). La psicología preventiva en la intervención psicosocial. Madrid: Síntesis.

Obra reciente que, desde una perspectiva construccionista, contextualiza la prevención dentro de los ámbitos social y cultural. En opinión de los autores, no tiene sentido intentar separar individuo de ámbito comunitario, ya que ambos coexisten necesariamente.

La sociedad es un agente activo que influye en gran medida sobre cómo valoramos nuestra experiencia, y por lo tanto, juega un papel importante en la consecución del bienestar. No obstante, advierten la necesidad de romper con la idea del determinismo social, y resaltan que los individuos pueden iniciar cambios y transformar el sistema de creencias compartido en base al cual se interpreta la experiencia.

Los autores reflexionan sobre cómo los profesionales se enfrentan al reto de la prevención. En primer lugar, y de un modo análogo a otros autores nombrados, señalan la importancia de cambiar el foco de atención desde la reacción ante la adversidad hacia la promoción del bienestar; y en segundo lugar, frente a la visión actual, en la que los riesgos aparecen compartimentados dentro de distintas áreas (Medicina, Psicología, Ciencias de la Educación...), proponen una visión más integradora, en la que las distintas disciplinas se coordinen para dar lugar a una Ciencia de la Prevención con un cuerpo conceptual coherente.

Entre los conceptos que aparecen relacionados con la *resistencia* o *invulnerabilidad* de grupos sociales, los autores resaltan la *potenciación* o *empoderamiento* (*empowerment*) y el apoyo social. El primero de ellos hace referencia a la tendencia de personas y grupos a aprender a solucionar de manera positiva los retos que su entorno les presenta, y que

puede estudiarse como proceso (movilización de recursos y esfuerzo por ganar control sobre la propia situación) y como resultado (que influye sobre las expectativas de control). El apoyo social, por su parte, posee una bien documentada relación con la salud. Disponer de una red social que ofrezca relaciones seguras, un contexto donde intercambiar experiencias y que pueda ofrecer soporte emocional ante la adversidad son factores protectores, y ofrece beneficios sobre la salud de la población general (*hipótesis del efecto directo*). Esto los dota de utilidad más allá de los denominados *grupos de riesgo*.

La segunda mitad del libro está dedicada a la descripción de un programa de prevención de riesgos y promoción de la salud para adolescentes (*Construyendo Salud*), en el que se recorren los pasos necesarios para plantear, implementar y evaluar la intervención.

CONCLUSIONES

La Psicología Positiva ha progresado de un modo muy claro en la última década, en la que diversas aportaciones de gran relevancia han encontrado en ella una etiqueta común que las agrupe y permita un crecimiento más ordenado.

Consideramos necesario resaltar en este espacio algunas de las ventajas teóricas y empíricas que la Psicología Positiva ofrece. En primer lugar, poner el énfasis en *fortalezas, virtudes, soluciones, crecimiento, desarrollo...* permite a investigadores y terapeutas una aproximación alternativa, una nueva lente para evaluar e intervenir en situaciones a las que la profesión les enfrenta. En segundo lugar, la adopción de una perspectiva dimensional permite una mayor flexibilidad en su descripción, frente al enfoque categorial que se ha empleado históricamente en los manuales diagnósticos más usados (actualmente, en sus versiones DSM-IV-TR y CIE-10). En este sentido, la Psicología Positiva podría servir de impulso definitivo para que la Psicopatología asuma dicho enfoque dimensional. Adoptándose este marco cuantitativo se plasman los fenómenos psicopatológicos en un continuum que conecta tanto a la población general como a la afectada por trastornos mentales, de manera que se rehúsa de representar las diferencias entre las personas en términos cualitativos, como si el que padeciese un cuadro psicopatológico fuera sumamente diferente a aquel que no lo padece (World Health Organization [WHO], 2008). Asimismo, puesto que esta perspectiva dimensional ofrece evaluaciones clínicas más flexibles y dinámicas, se abandonaría una categorización diagnóstica estática que ensombrece las fortalezas y recursos positivos que todo individuo posee; hasta el punto de apelar a los mismos como “personas que padecen esquizofrenia” o en su vertiente más aberrante, como “los esquizofrénicos”, con las implicaciones en la construcción de la identidad personal que ello supone.

Pero más allá de presupuestos epistemológicos, consideramos haber presentado ejemplos concretos de cómo la Psicología Positiva ha llevado a cabo esfuerzos de investigación serios para validar su propuesta mediante investigación. Así, el desarrollo de instrumentos de evaluación (como el

Virtues In Action, aplicado en media centena de países) y la puesta en marcha de programas psicoterapéuticos y de prevención comunitaria, evaluados con las mismas exigencias metodológicas que cumplen otras perspectivas de mayor tradición en Psicología, son los ejemplos más claros de la utilidad y el rigor al que se aspira. Por esta misma razón, se ha optado por reseñar la llamada a la cautela de Vázquez y Hervás, conscientes de que la nueva propuesta no es ninguna panacea.

La Psicología Positiva ha realizado una propuesta amplia y sólida que cuenta con apoyos tan importantes como el manual desarrollado por Peterson y Seligman en 2004, capaz de ofrecer una visión completa y operativa de conceptos disposicionales y transculturales. No obstante, la juventud de la perspectiva queda de manifiesto al contrastar algunas de las definiciones usadas para temas centrales, como los referentes a la felicidad o a la resiliencia (en alguna de sus variantes). La aparición de conceptos que acotan de manera diferente cuestiones muy próximas hace recomendable comenzar una labor de meta-análisis que permita reunir y comparar las diferentes perspectivas que han surgido para cada uno de estos tópicos.

En definitiva, la Psicología Positiva aparece como una alternativa real a otros enfoques clásicos de nuestra disciplina. El hecho de que las propuestas conceptuales se diversifiquen y dificulten encontrar definiciones consensuadas es signo, a la vez, de salud, ya que nos indica que la productividad sigue en aumento. Por supuesto, será necesario un debate terminológico apoyado en esfuerzos empíricos para dilucidar estas cuestiones, pero los autores que trabajan desde este enfoque han dedicado un gran esfuerzo a construir un cuerpo de conocimientos sólido. Y esto nos anima a pensar que, en los próximos años, puede continuar afianzando su reconocimiento y popularidad dentro del campo de la Psicología.

REFERENCIAS

- Avia, M.D. (2006). La psicología positiva y la moda de la "soft psychology". *Clínica y Salud*, 17, 239-244.
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Carr, A. (2007) *Psicología Positiva: la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *El flujo*. En Fernández Abascal, E. G. (Coord.), *Emociones Positivas* (pp.181-193). Madrid: Pirámide.
- Diener, E., Lucas, R.E. y Scollon, C.N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Fernández, L. y Gómez, J.A. (2007). La psicología preventiva en la intervención psicosocial. Madrid: Síntesis.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books
- Lyubomirsky, S., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does apiñes lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Moreno, M.C. (Coord.). (2009). *La infertilidad: ¿por qué a mí?* Madrid: Pirámide.
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1, 118-129.
- Peterson, C. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: a Handbook and Classification*. Washington DC: American Psychological Association.
- Romero, M.A. (2008). La Inteligencia Emocional: abordaje teórico. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 4, 73-76.
- Seligman, M.E.P. (2006): *La auténtica felicidad* (1ª Reimpresión). Barcelona: Vergara.
- Seligman, M.E.P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M.E.P., Park, N. y Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*, 27, 63-78.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T. y Parks, A.C. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 61, 774-788.
- Vázquez, C. (2005). Reacciones de estrés en la población general tras los ataques terroristas del 11S, 2001 (EE.UU.) y del 11M, 2004 (Madrid, España): Mitos y realidades. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 1, 9-25.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds.) (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: DDB.
- Vázquez, C., Hervás, G. y Ho, S.M.Y. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14, 401-432.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27, 3-8.
- World Health Organization, Europe (2008). *Stigma: A guidebook for action*. Edinburgh: Health Scotland.