

La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones

Positive Psychology: Research and practice

Nansook Park
Christopher Peterson
Jennifer K. Sun
Departamento de Psicología

Universidad de Michigan, EE. UU.

(Rec: 15 de diciembre de 2012 / Acep: 08 de enero de 2013)

Resumen

Construir y mantener una buena vida son objetivos compartidos por todos los individuos y sociedades. La buena vida es feliz, saludable, productiva y con significado, e implica más que la mera ausencia de enfermedades, trastornos y problemas. Los enfoques tradicionales de la psicología se centran principalmente en identificar y reducir los problemas. Esos enfoques son útiles hasta cierto punto, pero muestran limitaciones al abordar la cuestión de cómo construir y mantener una buena vida, lo cual requiere capacidades y condiciones adicionales. Resulta por tanto necesario un nuevo tipo de ciencia y práctica que amplíe y complemente los enfoques centrados en los problemas y el nuevo campo de la psicología positiva tiene el potencial para cubrir esta necesidad. En este artículo, ofrecemos una descripción de la psicología positiva, sus conceptos principales, los resultados de las investigaciones actuales y las implicaciones prácticas para la construcción de una buena vida.

Palabras clave: Psicología positiva, fortalezas del carácter, buena vida, bienestar, salud.

Abstract

Building and sustaining a good life are goals shared by all individuals and societies. The good life is happy, healthy, productive and meaningful, and it entails more than the mere absence of disease, disorder, and problems. Traditional approaches in psychology largely focus on identifying problems and reducing them. What is needed is a new kind of science and practice that expands and complements existing problem-focused approaches. The new field of positive psychology has the potential to fill this need. In this article, we provide an overview of positive psychology, its main concepts, current research findings, and practical implications for building a good life.

Keywords: Positive psychology, Character strength, Good life, Well-being, Health

Introducción

¿Qué es la Psicología Positiva?

La *Psicología Positiva* es un nuevo enfoque de la psicología que estudia lo que hace que la vida merezca ser vivida. Es el análisis de lo que va bien en la vida, desde el nacimiento hasta la muerte (Seligman y Csikszentmihalyi,

2000). Dicho enfoque estudia la experiencia óptima, esto es, a las personas siendo y dando lo mejor de sí mismas. Los resultados de las investigaciones de la psicología positiva tienen el propósito de contribuir a una comprensión científica más completa y equilibrada de la experiencia humana y transmitir lecciones valiosas acerca de cómo construir una vida feliz, saludable, productiva y significativa (Park y Peterson, 2009).

La vida de todas las personas tiene picos y valles y la psicología positiva no niega en absoluto el sufrimiento humano. Su premisa es más equilibrada: lo que es bueno de la vida es tan genuino como lo malo y por lo tanto merece igual atención por parte de los psicólogos (Peterson y Park, 2003). Así, la psicología positiva parte de la idea de que la vida implica algo más que evitar o resolver problemas y que las explicaciones de lo que es una buena vida deben hacer más que centrarse en el reverso de los problemas.

Desde la Segunda Guerra Mundial, la psicología ha dedicado la mayor parte de sus esfuerzos a los problemas humanos y a cómo remediarlos. Si bien la aportación de este enfoque en el campo de la patología ha sido considerable, también ha conllevado un coste. Gran parte de la psicología científica ha descuidado el estudio de lo que puede ir bien en las personas y a menudo tiene poco que decir sobre la buena vida en términos psicológicos. De una manera más sutil, los supuestos subyacentes de la psicología se han modificado adoptando un modelo de enfermedad sobre la naturaleza humana. Las personas son consideradas como seres imperfectos y frágiles, víctimas de entornos crueles o de una mala genética.

Por su parte, la psicología positiva cuestiona los supuestos del modelo de enfermedad. Exige prestar tanta atención a la fortaleza como a la debilidad, tanto interés a la construcción de las mejores cosas de la vida como a la reparación de las peores y tanta atención a lograr una vida plena para las personas sanas como a curar las heridas de las personas enfermas. Es necesario entonces que los psicólogos interesados en promover el desarrollo del potencial humano partan de unos supuestos diferentes y planteen preguntas distintas a las de sus colegas que asumen tan solo un modelo de enfermedad (Park y Peterson, 2006). De esta forma, la psicología positiva parte de la premisa de que la excelencia y la bondad humana son tan auténticas como la enfermedad, el trastorno y el sufrimiento. En consecuencia, los psicólogos positivos sostienen que estos temas no son en absoluto secundarios ni derivados.

El marco de la psicología positiva proporciona un esquema integral para describir y entender en qué consiste una buena vida (Park y Peterson, 2009). Este campo se puede dividir en cuatro áreas relacionadas entre sí:

- Experiencias subjetivas positivas (felicidad, plenitud, *fluir*)
- Rasgos individuales positivos (fortalezas del carácter, talentos, intereses, valores)

- Relaciones interpersonales positivas (amistad, matrimonio, compañerismo)
- Instituciones positivas (familias, escuelas, negocios, comunidades)

Esta división asume de modo implícito la siguiente teoría: las instituciones positivas posibilitan el desarrollo de relaciones positivas, lo que facilita el surgimiento de rasgos positivos y, al mismo tiempo, facilita experiencias subjetivas positivas (Park y Peterson, 2003). La palabra “posibilitar” evita el estricto lenguaje causal. Las personas pueden ser felices o estar contentas aun en la ausencia de buen carácter, y el buen carácter puede funcionar en contra del contexto interpersonal e institucional. No obstante, las personas alcanzan su mejor estado cuando las instituciones, las relaciones, los rasgos y las experiencias convergen. Consecuentemente, el buen funcionamiento en la vida es el resultado de la combinación de estos cuatro dominios.

Cabe mencionar que la psicología positiva es criticada en algunas instancias por su implacable énfasis en ser positivo, feliz y alegre (Coyne y Tennen, 2009). Esta crítica refleja un malentendido, ya que los psicólogos positivos simplemente proponen que lo positivo acerca de la vida es digno de estudio, además de lo negativo. La felicidad es sólo uno de los muchos temas de interés para la psicología positiva. Entre los temas que también se estudian se encuentran las fortalezas del carácter, como la gratitud y el optimismo, la resiliencia, el significado y el propósito, el compromiso y las buenas relaciones.

Los psicólogos positivos no niegan los problemas que experimentan las personas. No ignoran lo negativo, como las tensiones y las adversidades, en su intento de comprender lo que significa vivir bien (Park y Peterson, 2003). De hecho, lo que supone un mayor reto en la vida puede establecer el escenario para lo que resulta más gratificante. En este sentido, a menudo observamos que en las experiencias emocionales complejas se entremezcla lo positivo y lo negativo; que el optimismo se hace más evidente cuando las personas se enfrentan a contratiempos y fracasos; que las crisis revelan las fortalezas del carácter; y que el desafío constante es un prerrequisito para la experiencia de flujo en un momento dado y para lograr algo importante en la vida (Peterson, 2006). En este sentido, identificar y utilizar lo que uno hace bien puede ser una manera eficaz de abordar y resolver problemas psicológicos al aprovechar las fortalezas y las cualidades personales.

En conclusión, la psicología positiva no pretende reemplazar a la psicología tradicional, sino complementarla mediante la ampliación de los temas de estudio legítimo con el objetivo de obtener una descripción completa y equilibrada de la condición humana.

Los resultados de la investigación

Los resultados de las investigaciones provenientes de la psicología positiva que se van acumulando ilustran la importancia de una atención explícita a lo positivo y bueno. A continuación mostramos algunos resultados de dichas investigaciones que arrojan luz sobre las diversas maneras de construir una vida resiliente y próspera.

Las emociones positivas y la satisfacción con la vida

En contraste con la noción común de que la felicidad es el resultado de las cosas buenas que nos ocurren en la vida, los resultados de las investigaciones experimentales y longitudinales demuestran que emociones positivas como la felicidad y la satisfacción general con la vida conducen realmente a mayores éxitos académicos y profesionales, mejores matrimonios, buenas relaciones, mejor salud mental y física, así como mayor longevidad y resiliencia (Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Las emociones positivas ensanchan y construyen los repertorios psicológicos, sociales y conductuales de las personas. Aunque las emociones, tanto negativas como positivas, desempeñan papeles importantes en nuestras vidas, tienen funciones diferentes. Cuando uno experimenta una emoción negativa (p. ej., miedo, ansiedad, ira), esto alerta del peligro, reduce las opciones de respuesta y conduce a actuar de forma urgente para evitar, escapar o solucionar el peligro alertado. En cambio, las emociones positivas indican seguridad y la respuesta inherente a ellas no es reducir las opciones sino ampliar y construir recursos duraderos (Fredrickson, 2001).

Las emociones positivas están relacionadas con la capacidad de recuperación ante la adversidad. Por ejemplo, las personas que experimentaron niveles más elevados de emociones positivas antes de los ataques del 11 de septiembre en Nueva York se recuperaron más rápido de los efectos traumáticos de dichos eventos (Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003). La experiencia habitual de emociones positivas no es sólo en gran medida independiente de

la experiencia habitual de emociones negativas, sino que tiene unas consecuencias propias que superan y van más allá del mero hecho de tener una baja emocionalidad negativa (Fredrickson, 2001). Si bien las emociones negativas contribuyen a nuestra supervivencia y seguridad, las emociones positivas contribuyen a la resiliencia y prosperidad. Parece justificado entonces tomar en serio la felicidad y la satisfacción con la vida si nuestro objetivo es construir y sostener una vida resiliente y próspera.

Se han realizado estudios de manera continuada para comprender qué factores contribuyen a la felicidad. Las conclusiones hasta la fecha sugieren que la experiencia frecuente de felicidad es más relevante que la intensidad (Diener, Sandvik y Pavot, 1991). Por otro lado, mantener buenas relaciones con los demás, involucrarse en lo que uno hace, tener sentido y propósito vitales, sentirse competente utilizando las capacidades y talentos personales, ser capaz de encontrar humor en la vida cotidiana, saborear las cosas buenas, liberarse de los rencores, sentirse agradecido y expresar gratitud construye la felicidad (Peterson, 2006). De hecho, no es la adquisición y posesión de cosas materiales lo que nos hace felices, sino la implicación en actividades y las buenas relaciones. Aunque las personas que son tan pobres que no pueden satisfacer sus necesidades básicas están descontentas, por encima de la línea de la pobreza, el aumento de los ingresos tiene una importancia decreciente en la felicidad (Diener, 2008).

El optimismo y el pensamiento positivo

El *optimismo* es la expectativa global de que ocurrirán más cosas buenas que malas. En el lenguaje cotidiano, optimismo significa pensamiento positivo. El pensamiento positivo tiene connotaciones ilusorias y de ingenuidad, pero las investigaciones muestran que el pensamiento positivo tiene numerosos beneficios. El optimismo ha sido estudiado ampliamente por los psicólogos, bajo diferentes acepciones: el optimismo disposicional propuesto por Carver y Scheier (1981), la esperanza defendida por Snyder (2000) y el estilo explicativo descrito por Peterson y Seligman (1984). Desde todas estas tradiciones de investigación se evidencia que el optimismo —el pensamiento positivo— se asocia con un mejor estado de ánimo, mayor satisfacción con la vida; éxito en la escuela, el trabajo y los deportes; buena salud; y una vida más larga (Peterson, 2000). Asimismo, las personas que piensan positivamente también son menos propensas a experimentar “accidentes” traumáticos (Peterson et al., 2001).

Las investigaciones revelan que el optimismo protege contra los efectos debilitantes de los eventos negativos (Peterson, 2000). El optimismo es beneficioso en gran parte porque se asocia con una resolución activa de problemas. En este sentido, el éxito de la terapia cognitiva para la depresión depende de la capacidad del tratamiento para cambiar el pensamiento negativo de un paciente a uno positivo (Seligman et al., 1988). Del mismo modo, los programas de prevención que promueven un pensamiento más optimista a través de estrategias cognitivas y conductuales hacen menos probable la depresión posterior (Gillham, Reivich, Jaycox y Seligman, 1995).

Se ha mostrado que una visión positiva se asocia con el bienestar físico, psicológico y social (Peterson, 2000). Los datos que evidencian que las ilusiones positivas son beneficiosas muestran un marcado contraste con los argumentos teóricos desarrollados por los psicólogos clínicos tradicionales acerca de que el realismo y la precisión son los rasgos distintivos de la salud (Taylor, Kemeny, Reed, Bower y Gruenewald, 2000).

Los efectos que un evento tiene en nosotros no se deben únicamente al evento mismo, sino a cómo lo percibimos e interpretamos. El pensamiento positivo implica un replanteamiento positivo, así como las actitudes positivas pueden motivarnos a participar en una acción constructiva. Cuando las personas piensan que les ocurrirán cosas buenas, son más propensas a esforzarse porque sienten que lo que hagan marcará la diferencia en el logro de un buen resultado.

Los rasgos positivos

La psicología positiva ha centrado la atención de los investigadores y profesionales en *fortalezas del carácter* como la esperanza, la sabiduría, la amabilidad y el trabajo en equipo (Peterson y Seligman, 2004; Peterson y Park, 2009a). La mayor parte de nuestro trabajo durante la década pasada ha implicado identificar, definir, y medir rasgos positivos e investigar acerca de sus correlatos y consecuencias (Park, 2004b; Park y Peterson, 2006, 2008; Park, Peterson y Seligman, 2006; Peterson y Park, 2009b). Nuestro proyecto se centra en lo que es correcto acerca de las personas y más específicamente en las fortalezas del carácter que contribuyen al desarrollo óptimo a lo largo de la vida. Hemos considerado las fortalezas del carácter como un concepto multidimensional, un conjunto de disposiciones positivas. Así, identificamos 24 fortalezas del carácter ampliamente valoradas, clasificadas bajo 6 virtudes, y desarrollamos modos de medirlas.

La virtud puede tener en sí misma su recompensa, pero también tiene ventajas demostrables en muchas esferas de la vida. Aunque todas las fortalezas del carácter contribuyen a la plenitud —a la felicidad plena— ciertos rasgos positivos se asocian más específicamente con ella que otros (Park, Peterson y Seligman, 2004). Estas fortalezas del carácter son la gratitud, la esperanza, el entusiasmo, la curiosidad, y quizás la más importante, el amor, definido como la capacidad de construir y mantener relaciones cercanas con otras personas. Hemos descubierto que estos cinco rasgos se asocian intensamente con el bienestar tanto de jóvenes como de adultos. Incluso entre niños de tan sólo tres años, los descritos como entusiastas, optimistas, y cariñosos también fueron descritos por sus padres como felices (Park y Peterson, 2006a). Así, para una buena vida, los individuos necesitan cultivar en particular estas fortalezas del carácter.

Por ejemplo, la satisfacción con el trabajo está fuertemente asociada con una de las fortalezas del carácter: el entusiasmo (Peterson, Park, Hall y Seligman, 2009). Por su parte, el éxito escolar puede predecirse no sólo por la perseverancia —lo cual no es sorprendente— sino también por las fortalezas orientadas socialmente como la gratitud y el amor (Park y Peterson, 2006).

En cuanto a los orígenes de las fortalezas del carácter tenemos un menor conocimiento que de sus consecuencias, pero existen algunos resultados interesantes que sugieren que la vivencia de eventos difíciles puede aumentar los rasgos positivos de las personas. Por ejemplo, Peterson y Seligman (2003) estudiaron las fortalezas del carácter de adultos estadounidenses antes y después de los ataques del 11 de septiembre en Nueva York. El aumento de las llamadas virtudes teológicas —la fe (la religiosidad), la esperanza y el amor— fue evidente después de estos ataques. En esta misma dirección, Peterson, Park, Pole, D'Andrea y Seligman (2008) estudiaron las fortalezas del carácter como una función de la historia de traumas —accidentes con peligro para la vida, asaltos, enfermedades y desastres naturales— y encontraron aumentos en fortalezas como la amabilidad, el amor, la curiosidad, la creatividad, el amor por el aprendizaje, la apreciación de la belleza, la gratitud, el entusiasmo, la valentía, la honestidad, la perseverancia y la religiosidad/espiritualidad, precisamente los componentes del crecimiento postraumático discutido por Tedeschi y Calhoun (1995). En conjunto, estos resultados sugieren que los acontecimientos potencialmente traumáticos pueden provocar el crecimiento de ciertos rasgos positivos, que a su vez puede utilizarse como potenciador en las intervenciones posteriores con personas que han sufrido traumas.

Las relaciones positivas

Quizás el hallazgo más consistente en la psicología positiva es que las relaciones buenas con otras personas —amigos, familiares y compañeros de trabajo— son el factor que contribuye de manera más importante a la buena vida psicológica. Cabe indicar que los aspectos que muestran correlaciones más fuertes con la felicidad son de naturaleza social: por ejemplo, la extraversión, el apoyo social, el número de amigos, las actividades de ocio, el matrimonio y el empleo (pero no los ingresos) (Peterson, 2006). Las buenas relaciones proporcionan apoyo emocional e instrumental en momentos de estrés y desafío, pero también proporcionan un sentido de conexión y la oportunidad de celebrar las cosas buenas de la vida.

Las investigaciones de la psicología positiva arrojan alguna luz sobre cómo construir relaciones buenas y duraderas. Por ejemplo, la investigación ha encontrado que responder a las buenas noticias transmitidas por la pareja de una manera activa y constructiva es signo de una buena relación (Gable, Reis, Impett y Asher, 2004). Este hallazgo es importante porque gran parte de la terapia y el consejo psicológico a parejas se centra en resolver los conflictos, discutir de forma justa y ser asertivo. En cambio, una respuesta activa y constructiva es entusiasta, comprometida y positiva. Por ejemplo, cuando una persona dice, ‘Conseguí una promoción en el trabajo’, la otra persona puede responder diciendo, ‘Eso es fabuloso. Te lo mereces. ¿Qué dijo tu jefe? Quiero saber todos los detalles’. Estos resultados también pueden ser aplicados a cualquier tipo de relación. De forma general, sabemos que una buena relación es aquella en la que la comunicación positiva supera considerablemente la comunicación negativa (Gottman, Coan, Carrere y Swanson, 1998).

El propósito y el significado de la vida

Definimos una vida con significado como aquella en la que las personas se sienten conectadas con algo más grande que ellas mismas (Peterson, Park y Seligman, 2005). “El sentido” es por lo general evaluado mediante entrevistas o encuestas de autoinforme, bajo el supuesto de que una vida significativa se entiende mejor desde el punto de vista de la persona que la está viviendo. A veces la búsqueda de sentido se distingue de la presencia de sentido (Steger, Frazier y Oishi, 2006).

La investigación vincula consistentemente la presencia de sentido al bienestar (Park, Park y Peterson, 2010). Los individuos con un sentido de propósito y significado informan

de mayor satisfacción con la vida, un afecto más positivo, niveles más altos de optimismo y mejor autoestima. A esto cabe añadir que resulta menos probable que presenten problemas psicológicos. Sin embargo, la búsqueda de sentido se relaciona con menor satisfacción con la vida. Parece que aunque tener sentido y propósito es beneficioso, el proceso de encontrar el significado de la vida puede implicar desafío y confusión.

Las investigaciones muestran que una vida dotada de sentido es más satisfactoria que una vida centrada en el placer. El antiguo debate dentro de la filosofía entre el eudemonismo (vivir una vida con sentido de acuerdo con la virtud interior) y el hedonismo (buscar el placer) tiene una resolución empírica. Ésta consiste en que el eudemonismo triunfa sobre el hedonismo (Peterson, Park y Seligman, 2005; Waterman, 1993).

Por otro lado, la investigación todavía no ha descubierto cómo se origina y desarrolla el sentido y el propósito de la vida. Cuando experimentamos acontecimientos trágicos, a menudo formulamos preguntas existenciales y tratamos de dar sentido a lo que nos ha sucedido. Pero el asunto del sentido y el propósito es aún más relevante en la etapa posterior a la adversidad. Aunque no está claro cómo la gente dota de sentido a las experiencias traumáticas, parece plausible que el sentido y el propósito podrían desempeñar un papel importante para promover la resiliencia y el proceso de recuperación. En cualquier caso, los profesionales no deben forzar a sus clientes en el proceso de encontrar el sentido, sin importar lo buenos que sean los resultados. En cambio, es necesario que sean cuidadosos y apoyen a las personas cuando no encuentran el sentido, pero lo están buscando.

La amabilidad y la generosidad

Ya hemos discutido la importancia de las buenas relaciones sociales, y un aspecto especial de tales relaciones consiste en ayudar y dar a los demás. Los estudios muestran consistentemente que el trabajo voluntario, la acción de ayudar y de dar están asociados a una elevada satisfacción con la vida y una buena salud. De hecho, el acto de dar parece ser más beneficioso para el donante que para el receptor (Brown, Nesse, Vinokur y Smith, 2003).

La implicación de estos hallazgos es que podría ser beneficioso animar a la gente que ha experimentado eventos difíciles a dirigir su atención hacia los demás. Al hacerlo, cambia la forma en que las personas que ayudan piensan sobre sí mismas, adquiriendo una visión más positiva que las hace más felices y saludables (Schwartz y Sendor, 2009).

Quizás animar a la gente a tomar parte en actividades prosociales o de servicio a los demás la empoderaría y aumentaría su sentido de la propia valía. Dichas actividades no tienen por qué ser actividades de voluntariado organizadas. Incluso llevar a cabo sencillos actos de amabilidad en la comunidad, seguidos de una reflexión sobre ellos, como llevar un diario, podría tener eficacia terapéutica. Por ejemplo, en un estudio con estudiantes universitarios japoneses, sólo con pedirles que relataran los actos de amabilidad que realizaban durante el día aumentó su nivel de felicidad y los comportamientos amables que llevaban a cabo (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui y Fredrickson, 2006).

Implicaciones para la práctica

Los psicólogos positivos concentran cada vez más su atención en el ámbito aplicado, incluyendo en el contexto terapéutico intervenciones deliberadamente dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas. La psicología positiva puede ser útil en la promoción, prevención e intervención dado que se aproxima al individuo teniendo en cuenta sus cualidades así como sus dificultades. Esto permite utilizar las cualidades personales, sociales y culturales identificadas como una excelente manera de superar las dificultades.

Objetivos y evaluación

Los objetivos de la intervención basada en los principios de la psicología positiva no son mover a la gente de -5 a cero —el supuesto objetivo de la psicología tradicional— sino de -5 a +2 o más allá. Los objetivos terapéuticos no sólo incluyen aliviar los problemas sino también ayudar a las personas con o sin problemas a llevar una vida plena. La visión de la psicología positiva de la salud psicológica implica experimentar más sentimientos positivos que negativos, la satisfacción con la vida, la identificación y uso de talentos y fortalezas, la participación en actividades, las relaciones positivas, las contribuciones a la comunidad, tener significado y propósito, y estar sano y seguro.

A menudo, la evaluación psicológica ha tendido a dedicarse a la identificación de problemas, deficiencias y debilidades. La perspectiva de la psicología positiva considera que la evaluación enfocada a los problemas debería ampliarse para incluir fortalezas, cualidades y capacidades (Peterson, Park y Castro, 2011). Por ejemplo, una baja satisfacción con la vida puede ocurrir en ausencia de una psicopatología, y sin embargo estar relacionada con problemas psicológicos y sociales (Greenspoon y

Saklofske, 2001). Por el contrario, la alta satisfacción con la vida está vinculada al buen funcionamiento incluso en presencia de síntomas (Park, 2004a). Cabe recordar que la ausencia de problemas no es igual a la salud, los problemas y las fortalezas pueden coexistir.

Cualquiera que sean las quejas presentes, las personas también traen a terapia sus cualidades y fortalezas que pueden ser utilizadas para resolver sus problemas. Por lo tanto, una tarea fundamental de cualquier tratamiento es identificar los recursos del cliente y fomentar su uso, no sólo para resolver problemas, sino de forma más general con el objetivo de lograr una vida sana y próspera. Este enfoque equilibrado conllevará el establecimiento del rapport con el psicólogo y fomentará la confianza de sus clientes.

En cuanto a la evaluación, los psicólogos positivos ya han desarrollado un impresionante conjunto de instrumentos de medición que permite romper el techo de las medidas de la deficiencia. Por ejemplo, la puntuación más saludable que uno puede alcanzar en una medida típica de depresión es cero, lo que conlleva que se considere del mismo modo a personas que se muestran indiferentes que a aquellas que están llenas de entusiasmo y alegría. Parece que esta distinción resulta relevante y los instrumentos de autoinforme y entrevistas desarrollados por psicólogos positivos permiten realizarla.

La mayoría de las medidas de psicología positiva existentes se desarrollaron con fines de investigación y son más válidas cuando se usan para extraer conclusiones acerca de grupos de personas. También se pueden utilizar para describir las características psicológicas de un individuo y si se mantienen o cambian con el tiempo, pero su uso en el tratamiento debe ser cauteloso. Ninguna de ellas es una prueba diagnóstica sólida y en consecuencia, no deben ser tratadas como si lo fueran. Tal prudencia es apropiada para todas las evaluaciones psicológicas, pero vale la pena enfatizarla en el caso especial de medidas de psicología positiva.

Técnicas de intervención derivadas de la psicología positiva

Los psicólogos positivos han demostrado que una variedad de intervenciones breves puede, a corto plazo, aumentar el bienestar y reducir problemas como la depresión (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005). Estas intervenciones desempeñan un papel evidente no sólo en la reducción del sufrimiento ante la adversidad, sino también en la construcción de recursos que atenúen los efectos negativos de la adversidad. A continuación se describen algunas técnicas

de intervención de la psicología positiva de potencial valor en la prevención, promoción y tratamiento.

Saboreo

El Saboreo consiste en tomar conciencia del placer e intentar deliberadamente que permanezca. Una forma de cultivar emociones positivas es maximizar el impacto emocional de las cosas buenas que suceden en nuestra vida. Bryant y Veroff (2006) examinaron los efectos de saborear acontecimientos positivos, encontrando que las personas que lo hacen están más satisfechas. También identificaron estrategias sencillas para saborear, como compartir acontecimientos positivos con otros, en el momento o después del hecho; crear recuerdos de dichos eventos (por ejemplo, fotografías, diarios, recuerdos); felicitar a uno mismo cuando suceden cosas buenas; prestar más atención a las percepciones durante la experiencia de eventos buenos; y quedar totalmente absorto en el placer sin pensar en otros asuntos. Los profesionales también pueden promover el uso de estas estrategias por parte de sus clientes con el fin de maximizar experiencias tan sencillas y cotidianas como comer o caminar. Las personas que saborean habitualmente son más felices y optimistas, además de estar menos deprimidas que aquellas que no saborean.

Sentirse agradecido o Agradecimiento (counting blessings)

En las diferentes etapas vitales, las personas que están agradecidas muestran mayor satisfacción con la vida (Park, Peterson y Seligman, 2004). La gratitud puede ser incluida en el repertorio de los individuos a través de una intervención deliberada y varios estudios realizados por diferentes grupos de investigación han demostrado la eficacia de ésta en niños y adultos, aumentando la satisfacción con la vida y el optimismo y reduciendo la depresión (Emmons y McCoullough, 2003). Habitualmente, se pide a los participantes anotar al final de cada día las cosas que salieron bien durante el día y por las cuales se sienten agradecidos. Los detalles de esta intervención pueden variar en el número de aspectos incluidos en la lista y en la frecuencia con que son listados. Es importante tener en cuenta que este ejercicio puede ser modificado según la edad y situación del cliente. Para evitar que el ejercicio resulte muy costoso para algunas personas, especialmente niños, puede realizarse sólo unas pocas veces a la semana y contar uno o dos motivos de agradecimiento. Aunque se requiere mayor evidencia para comprender el efecto que ejercen diferencias en la frecuencia y cantidad

de agradecimientos sobre los resultados en grupos de edad diferentes, un estudio informó del efecto negativo que se produce cuando este ejercicio llega a ser excesivo y constituye una carga (Sheldon y Lyubomirsky, 2006).

En nuestra investigación, hemos pedido a los participantes que escribiesen las razones por las que cada cosa buena había ocurrido, alentándolos a ser más conscientes (Seligman, Steen, Park y Peterson, 2005). Los participantes, específicamente aquellos que continuaron haciendo este ejercicio, informaron de menores niveles de depresión y mayor felicidad. El efecto se mantuvo incluso después de 6 meses. Los mecanismos responsables de estos efectos no han sido estudiados muy de cerca, pero es probable que existan varios mecanismos. Este ejercicio podría ayudar a las personas a prestar más atención a los aspectos positivos de la vida, a apreciar más la vida, a ser más optimistas y a experimentar más emociones positivas. Cuando las personas experimentan adversidades, pueden encontrarse demasiado abrumadas para apreciar las cosas buenas de la vida. Por ello, los programas de intervención pueden proponerse como objetivo ayudar a los clientes a reconocer, recordar y celebrar los aspectos positivos de su vida.

El enfoque basado en fortalezas: Identificar y utilizar las fortalezas del carácter de nuevas maneras

Nuestras medidas multidimensionales de fortalezas del carácter pueden ser aplicadas a un solo individuo (por ejemplo, en forma de ranking) para identificar sus fortalezas características y diferenciarlas de sus otras fortalezas. Creemos que todo el mundo tiene fortalezas independientemente de cómo se encuentre en comparación con otras personas. Este enfoque basado en las fortalezas es especialmente útil para trabajar con personas con una historia de discapacidad, bajo rendimiento o baja autoestima. A estas personas a menudo les resulta difícil encontrar algo en lo que se consideren buenas. Sin embargo, si comparamos las 24 fortalezas en una misma persona, podemos identificar las fortalezas que tienen mayor peso en su caso. De esta forma, los profesionales pueden ayudarles a utilizar estas fortalezas en sus vidas.

Cuando los clientes han identificado sus principales fortalezas del carácter mediante cuestionarios en línea, se les anima a utilizarlas de nuevas formas en su vida cotidiana (Seligman et al., 2005). Nuestros resultados han mostrado que este ejercicio reduce la depresión y aumenta la felicidad y dicho efecto es evidente incluso después de 6 meses, mientras la gente siga realizando el ejercicio.

Una vez que los individuos aumentan su confianza usando sus fortalezas características, pueden aprender a utilizarlas para superar sus debilidades o fortalezas menos desarrolladas. Asimismo, si las discusiones y las intervenciones comienzan haciendo hincapié en las fortalezas de los clientes —los aspectos en los que son buenos— esto puede aumentar el rapport y la motivación.

En conclusión, la evidencia empírica en este área todavía se está acumulando. No obstante, se han llevado a cabo suficientes estudios de resultado para concluir que los enfoques del cambio basados en las fortalezas son más que prometedores. No se conoce en la mayoría de los casos cómo estas terapias ampliadas funcionan en comparación con los tratamientos tradicionales para los problemas clínicos y cuáles son los mecanismos implicados en el cambio. En conclusión, consideramos esencial que la intervención preste atención tanto a las fortalezas como a las debilidades, ya que no resulta útil considerar estos objetivos terapéuticos como mutuamente excluyentes.

Conclusiones

El objetivo último de la vida no es meramente sobrevivir ante la adversidad sino florecer y crecer. Todos merecemos una vida feliz, saludable y plena. Una buena vida es posible para todos pero requiere las estrategias adecuadas y trabajar duro en ello. La investigación y las prácticas guiadas por la psicología positiva pueden contribuir de modo significativo a lograr este objetivo.

Agradecimientos

Agradecemos la ayuda de Irene López Gómez en la traducción y edición del texto al español.

Referencias

- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., y Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science, 14*, 320-327.
- Bryant, F. B., y Veroff, J. (2006). *The process of savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Carver, C. S., y Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Coyne, J. C., y Tennen, H. (2009). Positive psychology in cancer care: Bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavior Medicine, 39*, 14-26.
- Diener, E. (2008). Myths in the science of happiness, directions and for future research. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 403-514). New York: Guilford.
- Diener, E., Sandvik, E., y Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle y N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). New York: Pergamon.
- Emmons, R. A., y McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An Experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218-226.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E., y Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 365-376.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., y Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 228-245.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., y Seligman, M. E. P. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological Science, 6*, 343-351.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., y Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family, 60*, 5-22.
- Greenespoon, P. J., y Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research, 54*, 81-108.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., y Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies, 7*, 361-375.
- Park, N. (2004a). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*, 25-39.
- Park, N. (2004b). Character strengths and positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*, 40-54.
- Park, N., Park, M., y Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being, 2*, 1-13.
- Park, N., y Peterson, C. (2003). Virtues and organizations. In K. S. Cameron, J. E. Dutton y R. E. Quinn (Eds.), *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (pp. 33-47). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Park, N., y Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence, 29*, 891-910.
- Park, N., y Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Its application for strength-based school counseling. *Journal of Professional School Counseling, 12*, 85-92.
- Park, N., y Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspective on Psychological Science, 4*, 422-428.
- Park, N., Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603-619.
- 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., Park, N., Hall, N., y Seligman, M. E. P. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 161-172.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Bishop, M. P., Fletcher, C. W., Kaplan, M. R., Yesko, E. S., Moon, C. H., Smith, J. S., Michaels, C. E., y Michaels, A. J. (2001). Explanatory style as a risk factor for traumatic mishaps. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 633-649.
- Peterson, C., y Park, N. (2009a). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez & G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar: Fundamentos para una psicología positiva* (pp. 181-207). Madrid: Alianza Editorial.
- Peterson, C., y Park, N. (2009b). Increasing happiness in lasting ways. *The Psychologist*, 22, 304-307.
- Peterson, C., y Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14, 141-146.
- Peterson, C., Park, N., y Castro, C. (2011). Assessment for the U.S. Army Comprehensive Soldier Fitness Program: The global assessment tool. *American Psychologist*, 66, 10-18.
- Peterson, C., Park, N., Hall, N., y Seligman, M. E. P. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior*, 30, 161-172.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., y Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21, 214-217.
- Peterson, C., Park, N., y Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14, 381-384.
- Peterson, C., y Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Washington, DC: American Psychological Association/New York: Oxford University Press.
- Schwartz, C. E., y Sendor, R. M. (2009). Helping others helps oneself: Response shift effects in peer support. *Journal of Personality*, 77, 139-175.
- Seligman, M. E. P., Castellon, C., Cacciola, J., Schulman, P., Luborsky, L., Ollrove, M., y Downing, R. (1988). Explanatory style change during cognitive therapy for unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 13-18.
- Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sheldon, K. M., y Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Snyder, C. R. (Ed.) (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego: Academic Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., y Oishi, S. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., y Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99-109.
- Tedeschi, R. G., y Calhoun, L.G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

