

Competencias de Vida y Bienestar

Psicología positiva

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
7.1. Psicología positiva	3
7.2. La teoría del bienestar	5
7.3. Creencias sobre la felicidad	9
7.4. Teoría de ampliar y construir emociones positivas	11
7.5. «Healthy Minds», un programa para entrenar una «mente feliz»	15
7.6. Referencias bibliográficas	17

7.1. Psicología positiva

Este es uno de los temas que más me gusta impartir. La propuesta del Dr. M Seligman ha hecho a la comunidad científica, y a todos en general, hace que podamos mirar el futuro inmediato de la felicidad con bastante optimismo.

Después de estudiar la patología y dejar el legado de conceptos como la **indefensión aprendida** (teoría sobre el comportamiento humano o animal que argumenta que aprendemos a comportarnos de forma pasiva, creyendo que no tenemos ninguna posibilidad de reacción ante lo que está pasando y que todo lo que hagamos será inútil, dejándonos indefenso y sin posibilidad de hacer ningún cambio), decidió dar un nuevo enfoque a la orientación de su trabajo, poniendo el énfasis en una visión más positiva de la persona, destacando y focalizando sus fortalezas y cualidades para potenciar su bienestar.

Desde finales de los 90, ha trabajado y desarrollado los principios de la psicología positiva con algunos de sus colegas Mihaly Csikszentmihalyi, Sonja Lyubomirsky o Bárbara Fredrickson.

La psicología positiva no es un concepto nuevo, sino que trata de rescatar las corrientes humanistas de los años 60 (Rogers, Maslow, Fromm, etc.).

Pretende darle rigor y dotar de identidad a conceptos como el optimismo, el humor, la resiliencia, la creatividad, los estados de Flow, demostrando con datos empíricos sus efectos beneficiosos sobre el bienestar y la salud de las personas. De esta forma, se incide en la construcción de competencias y en la prevención.

Su interés científico desde sus inicios, la diferencia de movimientos filosóficos o espirituales, muy frecuentes en los manuales de auto-ayuda, que proponen pautas con métodos de que hacen dudar de su solvencia.

La psicología positiva se basa en tres pilares:

1. El **estudio de la emoción positiva**:

- Relativa al pasado: satisfacción, orgullo y serenidad.
- Relativa al futuro: optimismo, esperanza, confianza y fe.
- Relativa al presente:
 - Como los placeres corporales: los sabores deliciosos, el calor y el orgasmo, y placeres más elevados como el éxtasis, el júbilo y la satisfacción.
 - Gratificaciones derivadas de poner en práctica las virtudes y fortalezas personales.

2. El **estudio de los rasgos positivos**, sobre todo las fortalezas y virtudes, pero también las «habilidades», como la inteligencia y la capacidad atlética.

3. El **estudio de las instituciones positivas**, como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas.

El Dr. Seligman ha creado, junto con la Universidad de Pennsylvania, diferentes cuestionarios sobre emociones, sobre rasgos y sobre la percepción de la vida, en general, que podrás encontrar en este *link*:
<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/testcenter>

La psicología positiva pone el foco en dos grandes objetivos:

1. **Dotar de entidad y valor** a estados como **el optimismo, el humor, la resiliencia, la creatividad** (los llamaremos facilitadores emocionales y tendremos un capítulo en este curso dedicado a ellos).

2. **Ofrecer alternativas a la teoría de la «indefensión aprendida»**, que sostiene que hay estados psicológicos que se manifiestan cuando creemos que somos incapaces de modificar nuestros comportamientos o reacciones ante determinadas situaciones. La indefensión aprendida nos hace creer que nuestros comportamientos no influyen en los resultados.

La lectura de algunos capítulos del libro recomendado en este tema, *La auténtica felicidad*, te ayudarán a comprender mejor la aportación que esta corriente está haciendo a la terapia psicológica y a las personas en general.

7.2. La teoría del bienestar

El trabajo durante la última década del Dr. Seligman le ha llevado a desarrollar una nueva teoría que ya no pone solo el foco en la Felicidad, sino en el Bienestar, y se soporta en cinco grandes áreas:

- ▶ Emociones positivas.
- ▶ Compromiso.
- ▶ Relaciones de calidad.
- ▶ Propósito-Sentido de la vida.
- ▶ Logro.

En inglés lo encontraremos como el **Modelo PERMA** (*Positive Emotions-Engagement-Positive RelationShips-Meaning-Achievement*).

A diferencia de su primera propuesta de 1999, Seligman habla de que las fortalezas dan soporte a cada una de las áreas del Modelo PERMA. Seligman nos plantea que la forma en la que elegimos nuestro camino en la vida nos ayudará aprovechar al máximo estos cinco pilares del bienestar.

Cuatro factores principales:

- ▶ **Positive Emotions (Emociones positivas).** Propone aumentar la cantidad de estados emocionales positivos: la paz, la gratitud, la satisfacción, el placer, la inspiración, la esperanza, la curiosidad o el amor.
- ▶ **Engagement (Compromiso).** Usando nuestras fortalezas nos comprometemos a alcanzar un estado de armonía, de afinidad, de flujo de conciencia. Esto es, la búsqueda de aquellas actividades que nos permitan entrar en Flow, donde el tiempo parece detenerse y perdemos nuestro sentido de nosotros mismos, concentrándonos intensamente en el presente.
- ▶ **Relationships (Relaciones positivas).** Nuestra condición de seres sociales hace que este factor resulte indispensable para conseguir nuestro bienestar. Fomentar este aspecto favorece de forma sustancial nuestra felicidad. Esto implica mejorar nuestras habilidades personales.
- ▶ **Meaning and purpose (Propósito).** Es la idea de que el sentido de nuestra vida vaya más allá de nosotros mismos. Dota de un significado relevante a todo lo que hacemos o logramos, proporcionando un sentido trascendente a nuestra vida (lo que genera bienestar).

En su libro *Flourish, A Visionary New Understanding of Happiness and Wellness*, el Dr. Seligman comparte su teoría actualizada del bienestar en la que apuesta no solo por la felicidad humana, sino por el florecimiento de la persona.

Por otro lado, la Dra. Fredrickson, colaboradora del Dr. Seligman y promotora de sus propias investigaciones, nos ofrece los siguientes planteamientos sobre la importancia de las emociones positivas en la evolución:

- ▶ Amplían nuestros recursos y los hacen perdurables.
- ▶ Sacan lo mejor de nosotros; nos transforman.

- ▶ Resuelven nuestras dificultades.
- ▶ Facilitan estados mentales productivos.

Más adelante veremos su teoría de cómo ampliar y construir emociones positivas.

Otra de las grandes investigadoras de las teorías de la felicidad es la Dra. Sonja Lyubomirsky. Como podrás leer ampliamente en la pág. 67 de su libro *La ciencia de la felicidad*, la Dra. Lyubomirsky presenta una «tarta» de nuestra felicidad en la que muestra cómo está dividida en tres grandes bloques:

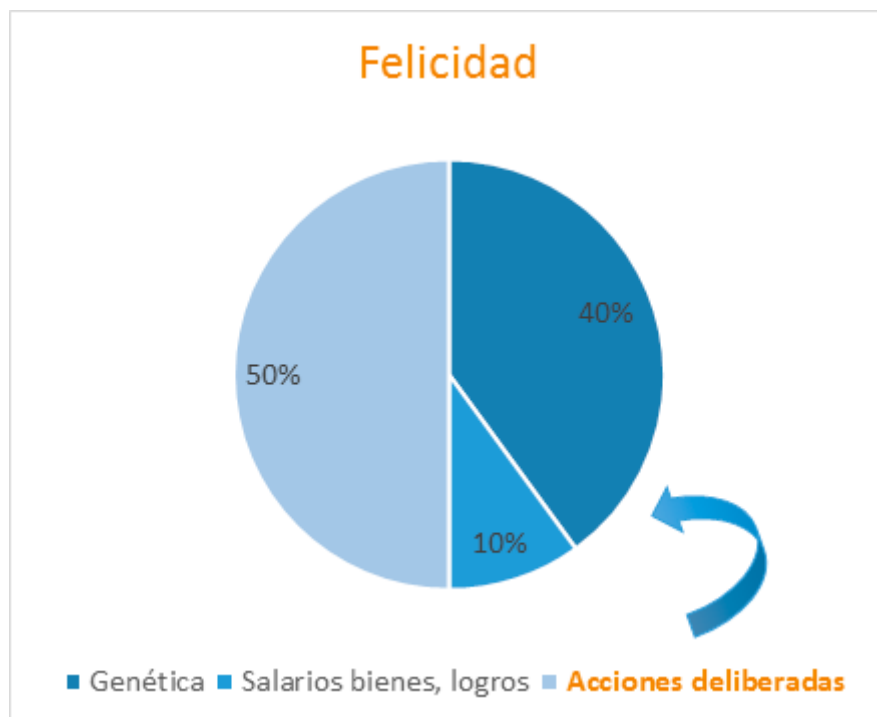


Figura 1. Bloques de la felicidad.

Siguiendo la visión fundamental de este curso de poner en la persona el foco, la Dra. Lyubomirsky asegura que existen actividades (las veremos después) que contribuyen a generar ese 40% que podemos tener bajo nuestro control y plantea cinco claves que denomina mecanismos de acción que serán determinantes a la hora de tener éxito en una meta que incremente nuestro bienestar y cambie nuestro paradigma:

- ▶ Primera clave: generar emociones de agrado.

- ▶ Segunda clave: el momento más oportuno y la variedad.
- ▶ Tercera clave: el apoyo social.
- ▶ Cuarta clave: motivación, esfuerzo y compromiso.
- ▶ Quinta clave: el hábito.

Si quieres profundizar en estas claves, podrás encontrarlas definidas y ampliadas en la tercera parte del libro *La ciencia de la felicidad* de S Lyubomirsky.

En cuanto a las actividades que generan felicidad, serán todas aquellas que para ti provoquen estados de ánimo potenciadores. En cada autor encontrarás diferentes recomendaciones. Nos quedamos con aquellas que afectan a todas las áreas de la persona:

- ▶ Expresar gratitud.
- ▶ Cultivar el optimismo.
- ▶ Evitar la comparación social.
- ▶ Practicar la amabilidad.
- ▶ Cuidar las relaciones sociales.
- ▶ Desarrollar estrategias para afrontar.
- ▶ Aprender a perdonar.
- ▶ Fluir más.
- ▶ Saborear las alegrías de la vida.
- ▶ Comprometerte con tu propósito.
- ▶ Inteligencia espiritual.
- ▶ Ocuparse del cuerpo.

Con esta introducción queremos despertar tu interés por esta corriente, aún con mucho que descubrir y aportar y dejarte en manos de los libros que recomendamos, en los que encontrarás los principios fundamentales de la psicología positiva vistos por sus investigadores: *La auténtica felicidad* de M Seligman y *La ciencia de la Felicidad* de S. Lyubomirsky.

7.3. Creencias sobre la felicidad

En general, creemos que la consecución de ciertos logros (trabajo, riqueza, matrimonio, hijos...) hará que seamos felices y que si nos suceden ciertas situaciones (perder el trabajo, no tener éxito, problemas de salud...) seremos infelices. Esto se refleja en el pensamiento que muchos tenemos: «Seré feliz cuando... [promocione en el trabajo, encuentre a mi media naranja, gane más dinero, etc.]». Sin embargo, cuando tiene lugar aquello con lo que habíamos soñado, resulta que, aunque sí nos sentimos felices, no permanece tanto en el tiempo ni tiene la intensidad que habíamos imaginado. De la misma manera sucede con: «No podré ser feliz cuando/si...».

Sin embargo, las investigaciones demuestran que las personas que han experimentado alguna adversidad son al final más felices que aquellos que no la han vivido. La conclusión se debe a que la **adversidad** nos permite aprender, lo cual nos permite manejar posteriormente mejor los desafíos que nos puedan surgir en la vida. Aunque en un principio nuestros momentos de crisis puedan parecer decepcionantes o confusos e incluso trágicos, en realidad son oportunidades para cambiar nuestras vidas o, como mínimo, para adquirir una visión de futuro más clara. Es más, acontecimientos que pudimos creer que eran una desgracia con el tiempo nos damos cuenta de que fueron una suerte (por ejemplo, la pérdida de un trabajo, pues nos llevó a crear la empresa que siempre habíamos querido y que no hubiéramos llegado a crear de no ser por ese «empujón»). Y al revés, acontecimientos que creímos que eran algo maravilloso después resultaron ser un lastre: el trabajo «de tu vida» en el que tanto te desgastaste, etc.

Es importante conocer estos mitos para que nuestras respuestas en la vida no sean marcadas por estas falacias, ya que nos pueden llevar a tomar muy malas elecciones o a la **profecía autocumplida**.

En la Universidad de Harvard han demostrado que nuestro error fundamental es que sobrevaloramos la duración e intensidad de las emociones y sentimientos que viviremos ante un suceso vital «negativo» (por ejemplo, la pérdida del trabajo o una enfermedad), así como en el caso de que este sea «positivo» (que consigas trabajar en el proyecto que tanto habías ansiado o que te toque la lotería). Esto es, exageramos el efecto que estos hechos tendrán sobre nuestra felicidad.

Hay dos factores que intervienen para que esto tenga lugar:

- ▶ Nuestra incapacidad de imaginar con exactitud los sentimientos futuros. Por ejemplo, imaginamos que cuando consigamos esa deseada promoción disfrutaremos mucho más de nuestro tiempo libre gracias al dinero extra que ganaremos, que el trabajo va a ser apasionante, las relaciones en el trabajo serán muy positivas, el despacho en el que estaremos estupendo, el estatus, los viajes..., y nos olvidamos del estrés, la cantidad de horas de trabajo, los desacuerdos, las dificultades en las relaciones, los riesgos, las horas de aeropuerto, el cansancio...

(Esto mismo tiene lugar en el caso de sucesos «negativos», puesto que tendemos a imaginarlos exageradamente pesimistas y adversos).

- ▶ Infravalorar nuestro «sistema inmunitario psicológico»: esto es, el hecho de que los cambios vitales «positivos» cada vez nos producen menos gratificación, lo cual recibe el nombre de **adaptación hedónica** y que veremos con más detalle.

Y en el caso de los sucesos «negativos», que infravaloramos los recursos y capacidades que tenemos para afrontar las situaciones y estar a la altura de las circunstancias.

Otro aspecto a tener en cuenta es que, según **Barbara Fredrickson**, debemos de aspirar a tener al menos una **proporción de tres emociones positivas por cada negativa** que tengamos. Ha descubierto que esta es como mínimo la proporción que experimentan los individuos más prósperos, los matrimonios más florecientes y los

grupos de trabajo más exitosos. Es necesario realizar muchos más depósitos (positivos) que reintegros (negativos).

7.4. Teoría de ampliar y construir emociones positivas

El programa de investigación de Bárbara Fredrickson, reconocida psicóloga en el campo de la Psicología Positiva, ofrece un punto de vista único sobre cómo los estados emocionales agradables favorecen la resiliencia, el bienestar y la salud.

Barbara Fredrickson es directora del Laboratorio de Emociones Positivas y Psicofisiología (Laboratorio PEP) en UNC-Chapel Hill, Copresidenta fundadora de la Asociación de Laboratorios de Emociones Positivas (APEL) y actual Presidenta de la Asociación Internacional de Psicología Positiva (IPPA).

La Teoría de ampliar y construir las emociones positivas

Barbara Fredrickson desarrolló la **Teoría de ampliar y construir las emociones positivas** para explicar cómo las emociones y sentimientos agradables (como la alegría, la calma, la gratitud, el amor...) son importantes para la supervivencia. Según su teoría, las **emociones agradables** amplían las capacidades cognitivas y las tendencias de comportamiento de las personas. Esta teoría afirma que, cuando experimentamos emociones agradables, aumenta nuestra capacidad de atención y «flexibilidad cognitiva» y, por tanto, se incrementa el número de posibles opciones de comportamiento.

Varios estudios realizados por el Laboratorio de Emociones Positivas han demostrado las hipótesis y conclusiones de esta teoría.

- Más capacidad de percepción y atención: en la investigación indujeron a los participantes emociones agradables, desagradables y neutrales mediante vídeos cortos. Después de la inducción de la emoción, evaluaron la amplitud de la atención al «panorama general» o los «detalles». Los participantes que vieron los vídeos de emociones agradables tuvieron más capacidad de «visión global», frente al resto de los participantes.

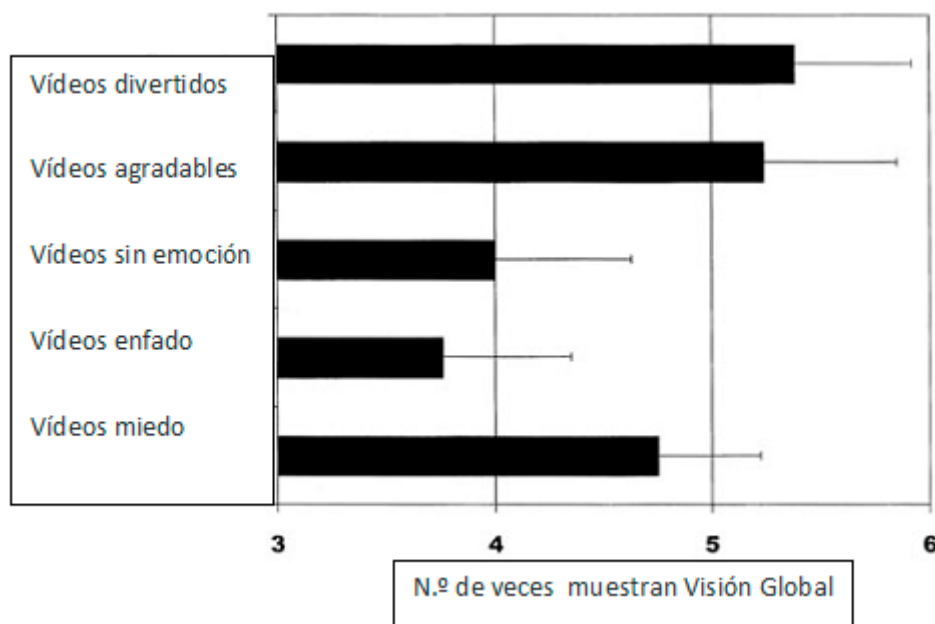


Figura 2. Capacidad de percepción y atención con estímulos visuales.

- Más «flexibilidad mental» y capacidad para tomar decisiones responsables: en otro estudio, los participantes vieron vídeos que les inducían estados emocionales (al igual que en el caso anterior). Posteriormente, los participantes indicaron todos los impulsos de acción que experimentaron al ver esos vídeos. El resultado fue que las personas que vieron vídeos que les generaban emociones agradables sintieron y enumeraron un mayor número de respuestas alternativas de acción ante situaciones, frente a las personas inducidas a sentir emociones desagradables o neutrales.

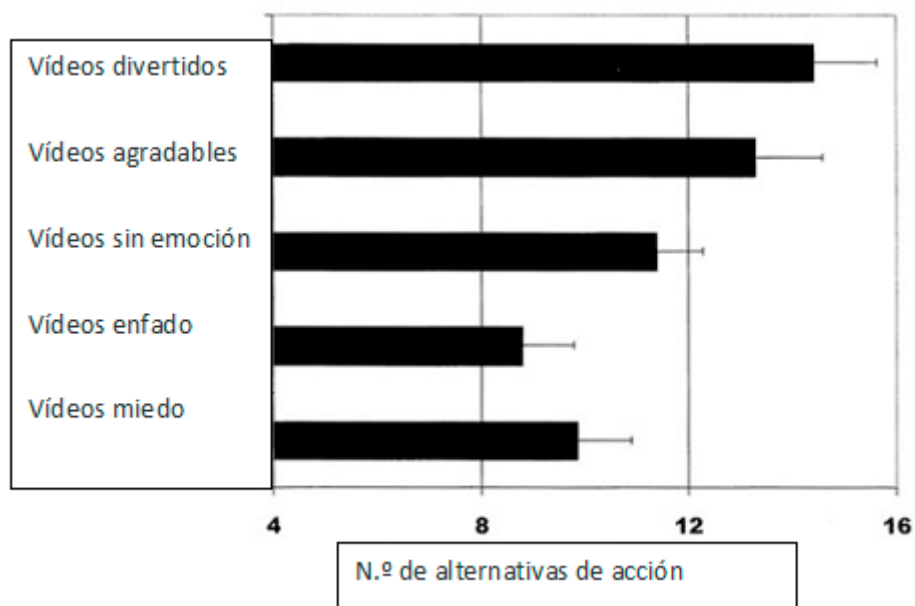


Figura 3. Oportunidad de alternativas con estímulos visuales.

- Más capacidad para gestionar emociones desagradables.

Por último, la Teoría de ampliar y construir sugiere que las emociones agradables pueden acelerar la recuperación de la reactividad cardiovascular provocada por estados emocionales desagradables (ansiedad, ira...), y devolver al cuerpo a niveles de activación de rango medio adecuados para buscar una gama más amplia de opciones de comportamiento. Según este punto de vista, generar intencionadamente estados emocionales agradables nos otorga la capacidad única para reducir las emociones desagradables persistentes y los estados psicológicos y fisiológicos que generan.

En uno de sus estudios dieron a los participantes un estresante agudo: les dijeron que tenían que hacer «una presentación en público». A medida que los participantes se preparaban su discurso, se elevaban los niveles de activación del sistema nervioso simpático (palmas sudorosas, aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la presión arterial). Llegado el momento de hacer su presentación, se les comunicó que finalmente no tenían que hacerla y, en cambio, se les proyectó un videoclip asignado al azar que generaba una emoción agradable, desagradable o un estado de

neutralidad. Se cronometró el tiempo que cada persona tardó en recuperarse de la ansiedad sobre el posible discurso. Los resultados demostraron que las personas a las que se les indujeron emociones agradables recuperaron más rápidamente su estado de reposo que las que vieron vídeos que les generaron emociones neutrales o desagradables.

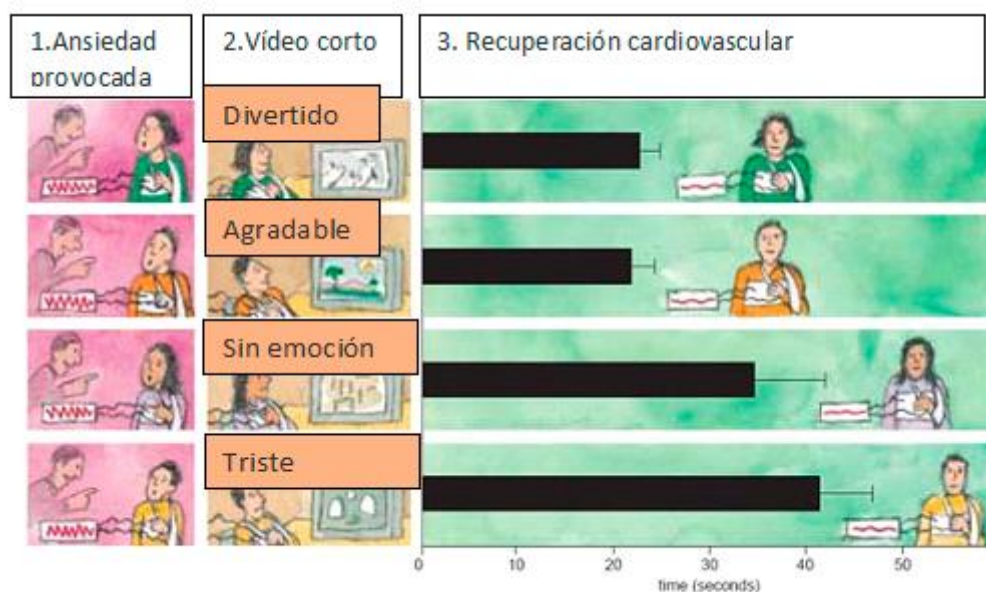


Figura 4. Análisis del grado de recuperación cardiovascular. Fuente: <http://peplab.web.unc.edu/research/>

Todas estas investigaciones, además, han comprobado que los beneficios de cultivar emociones agradables perduran a lo largo del tiempo en forma de rasgos de la personalidad, vínculos sociales y habilidades.

La conclusión de esta teoría es que «cultivar emociones agradables en el día a día favorece el crecimiento y desarrollo humano, ayudando a las personas a llevar una vida más plena».

7.5. «Healthy Minds», un programa para entrenar una «mente feliz»

En palabras de Richard Davidson: «La base de un cerebro sano es la bondad y se puede entrenar» (Sanchís, 2017).

Richard Davidson, doctor en Neuropsicología, investigador en neurociencia afectiva y profesor de Psicología y Psiquiatría en la Universidad de Wisconsin (EE. UU.), ha centrado su investigación en las bases neuronales de la emoción y los métodos para promover el florecimiento humano desde la ciencia.

Davidson partió investigando el impacto neurológico de trastornos afectivos como la depresión y la ansiedad. Posteriormente, tras conocer al Dalai Lama, comenzó a estudiar el impacto de los «estados emocionales positivos», como el amor, la ternura y la compasión. En sus investigaciones busca (tantos en adultos sanos como en niños pequeños) patrones de la función cerebral de cada región, utilizando técnicas como la electrofisiología cuantitativa, la tomografía por emisión de positrones y la resonancia magnética funcional.

Basándose en la demostración científica de la plasticidad cerebral, Richard Davidson afirma que «se puede aprender la felicidad y la compasión como si de habilidades se tratase, es decir, del mismo modo que se puede aprender a tocar un instrumento musical o a practicar algún deporte». Por lo tanto, afirma que «cada uno de nosotros podemos entrenar nuestra mente para sentir felicidad» (University of Wisconsin–Madison, 2021).

Uno de los principales descubrimientos de Davidson es que «la estimulación de la bondad, la amabilidad y la ternura en niños y adolescentes, mejora sus resultados académicos, su bienestar emocional y su salud» (University of Wisconsin–Madison, 2021).

Para entrenar la compasión, Davidson y sus colaboradores les hacen traer a su mente una persona a la que aman, les piden que revivan una época en la que dicha persona sufrió y cultivan la aspiración de librarla de ese sufrimiento. Después, amplían el foco hacia personas que no les importan tanto, repitiendo el ejercicio, y, por último, lo hacen con personas que les irritan, cultivando el deseo de aliviar su sufrimiento. Practicando este tipo de ejercicios en colegios han logrado reducir de forma considerable el *bullying*.

Otro reto que el Dalai Lama propuso a Davidson fue diseñar una plataforma mundial con un programa para promover el desarrollo de «Mentes Saludables». Así nació en 2008 el Centro de Investigación de Mentes Saludables (Universidad de Wisconsin-Madison) y su **Programa «Healthy Minds»**. Este programa promueve, a través de una *app* (que se puede descargar en App Store o Google Play), la realización de ejercicios diarios guiados para entrenar y desarrollar cuatro pilares que, fruto de investigaciones, han comprobado que construyen el bienestar emocional de las personas:

1. La **atención**: para desarrollar una mente presente, en calma y con capacidad de concentración.
2. La **conexión con los otros**: para desarrollar la capacidad de apreciar, conectar, ser amable y cuidar las relaciones con los demás.
3. **Visión interior** (*mindsight*): para tomar conciencia de cómo tus percepciones construyen tus emociones y reacciones, profundizar en tu autoconocimiento y reducir tu nivel de estrés y reactividad.
4. **Propósito**: para fortalecer la conexión y la coherencia en el día a día con los propios valores y principios.

El Programa «Healthy Minds», además, mide periódicamente a través de la aplicación cuál es tu nivel de bienestar y cómo impacta el entrenamiento en el desarrollo de las cuatro habilidades descritas como pilares del bienestar mental.

Los principales hallazgos de los beneficios de realizar este programa de entrenamiento son los siguientes:

1. Mejora de la capacidad de concentración y el rendimiento.
2. Se reduce el nivel de estrés y aumenta la resiliencia ante situaciones estresantes.
3. Aumentan los comportamientos altruistas y amables hacia los demás.
4. Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico y, por tanto, la salud.

7.6. Referencias bibliográficas

Fredrickson, B. (2015). *Amor 2.0* [Ebook]. Penguin.

Lyubormisky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Urano.

Lyubomirsky, S. (2014). *Los mitos de la felicidad. Descubre las claves de la felicidad auténtica*. Urano.

Sanchís, I. (27 de marzo de 2017). La base de un cerebro sano es la bondad, y se puede entrenar. *La Vanguardia*.

<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20170327/421220248157/la-base-de-un-cerebro-sano-es-la-bondad-y-se-puede-entrenar.html>

Seligman, M. E. P. (2017). *La auténtica felicidad*. Penguin Random House Grupo Editorial.

University of Wisconsin–Madison. (12 de febrero de 2021). La investigación entrega herramientas para lograr la «técnica» para alcanzar el bienestar en la vida diaria. *Center for Healthy Minds*. <https://centerhealthyminds.org/news/la-investigaci%C3%B3n-entrega-herramientas-para-lograr-la-t%C3%A9cnica-para-alcanzar-el-bienestar-en-la-vida-diaria>