



Límites de las intervenciones de bienestar

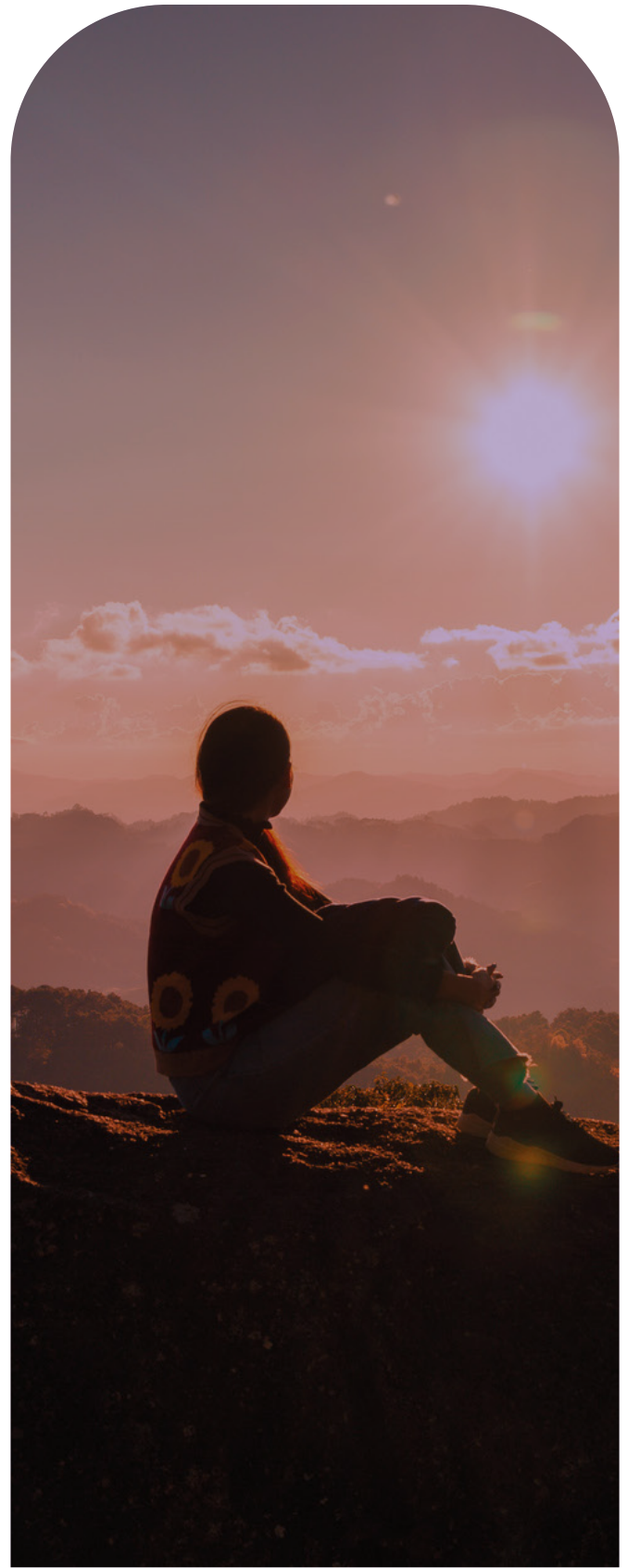
## **Tema 5. Límites de las intervenciones de bienestar**

## Introducción

En la sociedad actual nos enfrentamos a grandes desafíos: el calentamiento global, los desastres naturales, económicos, el terrorismo... Con toda esta tristeza y horror, la psicología positiva intenta estudiar la felicidad, el bienestar, el crecimiento personal, aquello que es bueno en la vida y por lo que esta merece la pena ser vivida.

La psicología del bienestar ha supuesto un gran avance en la forma de evaluar y tratar a los pacientes con diversos problemas clínicos. Incrementar y sostener la felicidad de los seres humanos es, sin duda, un objetivo fundamental de la labor terapéutica.

Sin embargo, las intervenciones positivas, como cualquier otra intervención psicológica, puede tener ciertas limitaciones que conviene conocer.



## 2. Los límites de las intervenciones del bienestar

Reflexiona sobre esta pregunta:



*¿Los cambios en el bienestar generados por las intervenciones del bienestar son duraderos? ¿Se mantienen en el tiempo?*

Muchas personas creen que la felicidad o el bienestar personal se puede incrementar de un modo sostenido y casi ilimitado. Sin embargo, eso no es del todo así.

En primer lugar, cabe recordar que la felicidad depende de muchos factores, incluidos los factores hereditarios. Es decir, el nivel de bienestar de un ser humano puede estar, en parte, determinado por factores biológicos que hacen que la felicidad sea relativamente estable a lo largo del tiempo (Diener y Lucas, 2006).



En segundo lugar, es importante recordar la existencia de un fenómeno conocido como “adaptación hedónica” (Diener y Lucas, 2006). Lee el siguiente caso para entender qué significa este concepto:

¿Cuánto dura la felicidad de ganar la lotería? Uno pudiera pensar que ganar la lotería puede realmente impactar significativamente en los niveles de felicidad. Sin embargo, la investigación ha mostrado que el cambio en la felicidad es más limitado de lo que se había creído. En un estudio se analizó el cambio en los niveles de felicidad de un grupo de ganadores de lotería. Se encontró que, un año después de haber recibido un gran premio de la lotería, los ganadores tenían el mismo nivel de felicidad que antes de recibir dicho premio.

Siguiendo el concepto de “adaptación hedónica”, el incremento o descenso en los niveles de felicidad son casi siempre temporales, pues el sujeto tiende a volver, tarde o temprano, a su punto de anclaje o referencia (el denominado set-point) (Vázquez et al., 2006).

Reflexiona por un momento: al despertar esta mañana, ¿pensaste lo afortunado/a que eres por haber superado con éxito la preparatoria? Probablemente, este no ha sido uno de los pensamientos que vinieron a tu mente al despertar. ¿Por qué no seguimos sintiendo el mismo nivel de felicidad por aquellos logros que conseguimos en el pasado? La explicación a este fenómeno está relacionada con la “adaptación hedónica”. El ser humano se adapta a todo lo que le acontece, ya sea bueno o malo. Tiene una tendencia natural por recuperar el equilibrio y volver a su punto de anclaje.

Es por ello que las intervenciones positivas tienen efectos limitados en el tiempo. Estos límites han hecho creer a muchos científicos, pero también corrientes filosóficas, que cualquier intento por mejorar o maximizar la felicidad puede ser en vano. Sin embargo, cabe señalar que las intervenciones positivas pueden modificar aspectos actitudinales y motivacionales ligados al bienestar (por ejemplo, optimismo, las fortalezas, etc.) que permiten establecer ciertos hábitos de conducta que, eventualmente, producen cambios sostenibles. De hecho, cabe recordar que al menos el 40% de la varianza de nuestra felicidad parece deberse a elementos que pueden modificarse como, por ejemplo, poner en marcha pequeñas actividades intencionales para tener una vida más

plena o hábitos cotidianos que contribuyen a mejorar consistentemente el estado emocional (Lyubomirsky, King y Diener, 2005).



## ¿Qué no es psicología positiva?

El término psicología positiva fue acuñado por Martin Seligman (Seligman, 1999). La psicología positiva no es una nueva rama de la psicología, ni un nuevo paradigma, ni una nueva disciplina. La psicología positiva es simplemente un movimiento, una corriente de opinión dentro de la psicología, que surge como un modo de impulsar una mirada complementaria.

A lo largo de su corta historia, la psicología positiva ha sido criticada desde su origen. Estas críticas surgen fundamentalmente por una mala interpretación sobre qué es la psicología positiva y cuál es su objetivo.

A continuación, desarrollaremos algunos puntos relacionados con este debate.



### 3.1 Psicología positiva vs. psicología “negativa”

Uno de los puntos que mayor controversia genera es el habitual malentendido que postula a la psicología positiva como una especie de antítesis de la psicología tradicional o psicología “negativa”. En este sentido, parece que subyace la creencia de que la psicología positiva promueve el olvido de los problemas para centrarnos en los aspectos positivos de la vida. Si esto fuese realmente así, los psicólogos “positivos” no atenderían a una parte esencial de la experiencia humana (Coyne y Tennen, 2010).

En realidad, muchos de los psicólogos que impulsan o defienden la psicología positiva provienen del ámbito clínico y, por tanto, conocen bien la necesidad de escuchar y atender el sufrimiento y el dolor de las personas. Para citar un ejemplo, Martin Seligman, considerado el padre de la psicología positiva, es bien conocido por su trayectoria como investigador en el campo de la depresión. La psicología positiva busca ser complementaria a la psicología tradicional, no niega el sufrimiento y los aspectos negativos de las personas, sino que busca corregir el desequilibrio que afecta a la psicología tradicional, cuyo énfasis está puesto principalmente en los aspectos patológicos (por ejemplo, la enfermedad, síntomas, trastornos) de las personas (Castro, 2009).

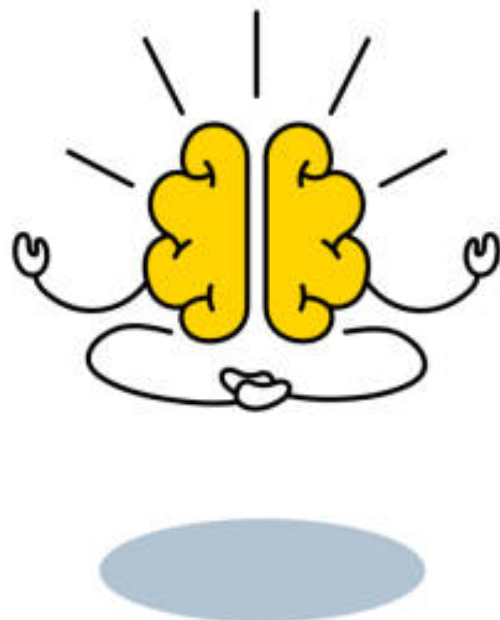


La psicología positiva enfatiza que, además de prestar atención a los problemas humanos, debemos poner el acento en saber cómo explorar, diagnosticar e intervenir sobre el bienestar humano. De hecho, la psicología positiva ha contribuido al conocimiento del dolor a través de los estudios sobre el crecimiento postraumático, sobre el papel protector de determinadas variables en la aparición de trastornos físicos y psicológicos (Peterson, 2006), programas de intervención en problemas clínicos (Berrocal, Ruini, Fava y 2009; Vázquez, Sánchez y Hervás, 2008), etc.

La psicología positiva no es simplemente potenciar el pensamiento positivo o las emociones positivas, también busca generar florecimiento a nivel individual, grupal y social. Si como psicólogos no somos capaces de hacer que la gente tenga una mejor vida, nuestro trabajo va a ser siempre incompleto. Las personas no solo debemos dejar de sentirnos tristes y desdichados, sino que debemos construir nuestro bienestar.

### 3.2 La psicología positiva, ¿sigue el método científico?

La construcción del bienestar no puede estar guiada por opiniones, gurús, o algún libro de autoayuda. Al igual que el resto de la psicología, la psicología positiva está fundamentada en el método científico. La psicología positiva no basa sus argumentos sobre promesas falsas e infundadas. Muchos detractores equiparan los principios y lineamientos de la psicología positiva con los fundamentos que sustentan (o no sustentan) a muchos libros de autoayuda que parecen grandes éxitos, pero que no basan sus recomendaciones en estudios o al menos no mencionan las fuentes que fundamentan las mismas.



Alguna vez has escuchado mensajes como: “Si puedes pensarlo, puedes hacerlo”; “todo es cuestión de actitud”, “sonríe y la vida te devolverá su sonrisa”. Estas frases pueden parecer buenas intenciones, pero ninguna de ellas está basada en fundamentos científicos. ¿Realmente podemos hacer todo lo que podemos pensar? ¿Mi felicidad depende completamente de tener una buena actitud en la vida? ¿Qué ocurre si vives en un entorno social difícil o si tienes dificultades económicas o de salud? Evidentemente, todos estos factores también afectan al bienestar. Es injusto pensar que toda nuestra felicidad depende de uno mismo. Aunque es cierto que existen intervenciones que pueden ayudar a las personas a mejorar su vida, hacerles pensar que todo lo que depende de ellas mismas es injusto y culpabilizador. Este tipo de mensajes habituales en los libros de autoayuda pueden generar realmente un daño significativo.

La psicología positiva en realidad basa sus intervenciones y recomendaciones en estudios realizados con el máximo rigor científico, al igual que la investigación realizada por el resto de los investigadores dentro de la psicología. Es decir, que cuentan con grupos de control para verificar sus resultados y aleatorización de los individuos para prevenir la presencia de sesgos que puedan distorsionar estos resultados, entre otras medidas.

Además, aun a pesar de los beneficios que proporcionan las emociones positivas a la salud, todas las recomendaciones que provengan de resultados de la investigación tienen limitaciones y deben afirmarse con cautelas. Como cualquier resultado en psicología, es importante

pensar que puede haber contraindicaciones o poblaciones para las que una intervención es o no apta o recomendable dependiendo de las características personales, los factores de riesgo y las características sociales.





### 3.3. ¿Aporta algo nuevo la psicología positiva?

La psicología positiva no es un modelo creado de la nada, sino que tiene bases procedentes de la filosofía, o de otras corrientes de la psicología como el humanismo. Antes del nacimiento de la psicología positiva, ya había ensayos sobre algunas variables como la felicidad, el amor o la resiliencia. Sin embargo, gracias al nacimiento de la psicología positiva estas variables comienzan a investigarse de forma científica. Además, con el surgimiento de la psicología positiva comienza el estudio de nuevas variables como el flow, las fortalezas de carácter o el crecimiento postraumático.

La psicología positiva tiene ámbitos de investigación y actuación muy diversos, pero se pueden resumir en los siguientes (Peterson, 2006):

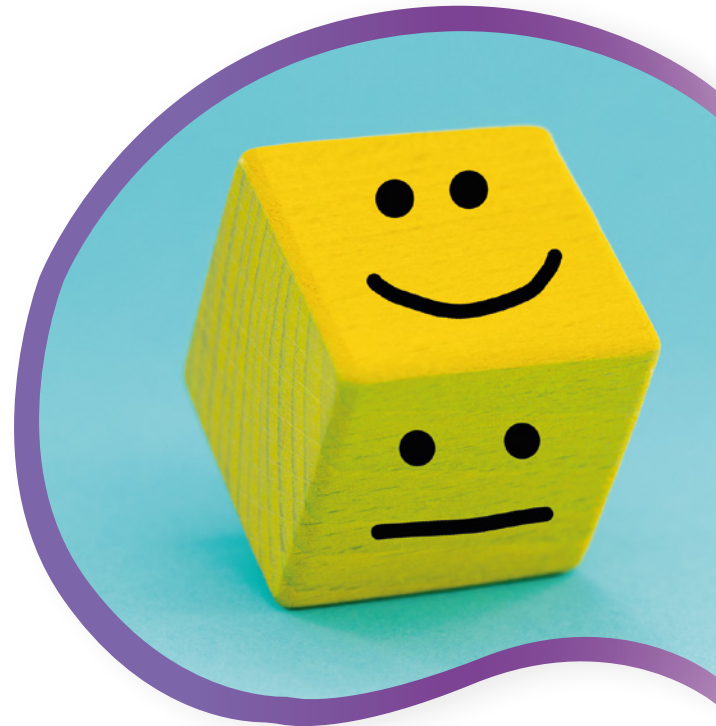
- a. Experiencias subjetivas positivas (felicidad, calma, plenitud, fluir...). En este sentido, es necesario destacar que la "felicidad subjetiva", un tema tan popular, es solo uno de los muchos puntos de interés para la psicología positiva, puesto que es solo una pequeña parte del bienestar emocional (Seligman, 2011).

---

- b. Características individuales positivas (fortalezas del carácter, virtudes, talentos, intereses). Este es, como veremos, uno de los aspectos probablemente más atractivos abiertos por la psicología positiva.

---

- c. Relaciones interpersonales positivas (amistad, matrimonio, compañerismo).
- d. Instituciones positivas (familias, escuelas, organizaciones). Este aspecto es muy interesante porque la psicología positiva intenta saber qué condiciones (en el trabajo, en la educación o en cualquier sistema) favorece el bienestar y el crecimiento de las personas, lo que ha suscitado el interés de especialistas ajenos a la psicología (economistas, educadores, etc.). En este sentido, la psicología positiva es un catalizador de muchos profesionales y científicos que desean genuinamente promover el bienestar humano.



#### 4. El futuro de la psicología del bienestar

La investigación sobre las intervenciones positivas tanto en el ámbito de la promoción y la prevención como en el ámbito de la intervención está empezando a emerger con fuerza y tienen un futuro prometedor. La psicología dispone ya de muchos estudios que demuestran la efectividad de intervenciones muy diversas para incrementar el bienestar de la gente, con base en datos fiables y obtenidos con los mejores métodos. Pero lo que todavía queda por conocer es (afortunadamente) mucho.

Será importante hacer más estudios sobre la comparación entre intervenciones positivas y otros tipos de intervención (por ejemplo, terapia cognitiva, terapia conductual) respecto al cambio en síntomas y funcionamiento positivo.

También queda mucho por saber sobre las dosis adecuadas de las intervenciones, cuál es la mejor duración o frecuencia de las actividades, ajustarlas a las necesidades, preferencias y características personales de los participantes.



Por ejemplo, sabemos que hacer el diario de agradecimiento tres veces a la semana es mejor que hacerlo todos los días.

También necesitamos optimizar el orden las mismas.



Por ejemplo, empezar programas de intervención con cartas de agradecimiento parece que es más efectivo que empezar con ejercicios de amabilidad (Layous et al., 2012).

Además, otras variables como la edad de los participantes, o incluso su cultura pueden ser importantes.

Hay una gran variedad de intervenciones eficaces, pero queda mucho por saber. Un reto importante en las intervenciones futuras será adaptar las intervenciones a las características de la persona. Hasta ahora, la investigación se ha centrado más en intervenciones diseñadas por los investigadores, y no tanto ajustadas a las necesidades o preferencias de los pacientes. Es importante adaptarse a las necesidades de los pacientes porque el grado en que estos disfrutan de las mismas permite predecir si las ponen en marcha y en qué medida les son útiles (Lyubomirsky, 2008).



## Cierre

La psicología comienza a tener en sus manos herramientas de las que nunca ha dispuesto y es una gran noticia saber que las futuras generaciones de psicólogos van a poder ampliar sus recursos para ofertar tratamientos validados más complejos y más cercanos a lo que los seres humanos necesitan.



## Referencias

Berrocal, C., Ruini, C., y Fava, G. (2008). Aplicaciones clínicas de la terapia del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva aplicada*. España: Desclée de Brouwer.

Boehm, J., Lyubomirsky, S., y Sheldon, K. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7).

Castro, A. (2009). *Psicología Positiva: ¿una nueva forma de hacer psicología?* Manuscrito enviado para su evaluación.

Coyne, J., y Tennen, H. (2010). Positive psychology in cancer care: bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 39.

Diener, E., Lucas, R., y Scallan, C. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61.

Layous, K., Nelson, S., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., & Lyubomirsky, S. (2012). *Kindness Counts: Prompting Prosocial Behavior in Preadolescents Boosts Peer Acceptance and Well-Being*. *PLOS ONE*, 7(12), e51380. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051380>

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. España: Ediciones Urano.

Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131.

Seligman, M. (1999). *The President's address*. APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54.

Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and wellbeing*. Estados Unidos: Free Press.

Vázquez, C., Hervás, G., y Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14.

Vázquez, C., Sánchez, A., y Hervás, G. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *Psicología Positiva Aplicada*. España: Desclee de Brower.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.