

Tema 1. Introducción a la Psicología Positiva

Introducción



Elena trabaja en una compañía nacional. Ella se encarga de asegurarse de que la información nueva llegue a todos los niveles de la organización, lo cual realiza a través de la capacitación al personal y el seguimiento a los avances personales. Últimamente, ha estado sintiéndose algo estresada y en ocasiones triste debido a diversas circunstancias que han sucedido en su trabajo.

Por ende, con la finalidad de buscar una solución y sentirse mejor, se puso a buscar herramientas que la ayuden a sentirse mejor para brindar una mejor atención a sus usuarios. Como parte de su búsqueda encontró términos como felicidad, bienestar, resiliencia, etcétera.

Elena encontró la psicología positiva y se percató de que es un enfoque científico que busca la felicidad, por lo que, si se involucra en el tema, seguramente encontraría muchas herramientas y actividades que la ayuden a sentirse con mayor bienestar.

Al seguir investigando se dio cuenta de que ella tiene la capacidad de cambiar sus pensamientos y de realizar actividades que le ayuden a tener una mejor capacidad de agencia (lo cual tiene que ver con la autoeficacia, impactando en su productividad). Con esto pudo ofrecer mejores planes de capacitación y una mejor capacidad de compartir la información, así como un mejor seguimiento a sus responsabilidades.

En este tema identificarás lo que hay detrás de esa "moda" de la felicidad. Asimismo, podrás conocer la historia y el significado del bienestar y cómo puede llegar a impactar tu vida.

Explicación

Introducción a la psicología positiva

¿En qué piensas cuando escuchas la palabra psicología?

Tradicionalmente, la psicología se ha enfocado en estudiar y comprender al ser humano que sufre algún padecimiento que dificulta su adaptación y funcionalidad en la vida diaria. El objetivo es ayudarlo a cesar su sufrimiento mediante procedimientos clínicos que han comprobado ser muy efectivos en el alivio de las aflicciones.

Sin embargo, en 1998 surge un nuevo enfoque conocido como psicología positiva, la cual busca lo contrario, ya que es un enfoque centrado en lo que sí funciona y funciona bien, así como en los procesos positivos del ser humano, es decir, aquellos que facilitan las acciones que le permiten adaptarse mejor e incrementar el bienestar propio, de sus familias y de sus comunidades.

La psicología en sus inicios reconocía únicamente la enfermedad y el sufrimiento, pero ahora también integra el enfoque de lo que da salud y bienestar.



El lado izquierdo (en donde se aprecian los colores rojos y naranjas) es como si fuera esa visión única de la psicología que se enfocaba en lo que no iba bien, mientras que el lado derecho (tonos verdes) es el enfoque positivo que busca la salud y el bienestar.

Seligman (2011) menciona que la psicología positiva no pretende decir que el enfoque tradicional está mal, ya que simplemente presenta un enfoque distinto que ayuda al ser humano a poner atención a lo que sí va bien en la vida. Asimismo, Seligman menciona que lo que se busca es un cambio en el pensamiento para generar mayor bienestar (Seligman, comunicación personal, 2021).

La psicología positiva no es una nueva ciencia, sino un nuevo enfoque que integra las experiencias negativas (incluso considerándolas necesarias para el completo desarrollo humano) a partir de acciones y estrategias positivas. Se trata de una psicología que aspira a construir lo deseable y no solo eliminar lo negativo (como tradicionalmente se hacía), ya que la salud mental es tan real como la enfermedad, por lo que las fortalezas son tan importantes como las debilidades (Tarragona, 2016).

Hoy en día la psicología ha ampliado su foco, por lo que cada vez hay más interés por investigar lo que sí funciona bien en nuestra vida y nos da satisfacción, generando emociones positivas y haciéndonos sentir que nuestra vida vale la pena.

García et al. (2020) explican que la psicología positiva centra su investigación en describir la buena vida, la cual se considera como una variable que incluye cuatro elementos:



Estos cuatro elementos comprenden una serie de herramientas, recursos y habilidades, tanto personales como sociales, que impactan en el bienestar y en la felicidad.

- Las experiencias subjetivas positivas se refieren a la felicidad, experimentar plenitud, vivir el involucramiento y experiencias óptimas o de *flow*.
- Los rasgos individuales positivos toman en cuenta las fortalezas del carácter, los talentos, intereses y valores personales.
- Las relaciones interpersonales positivas comprenden aquellas de amistad, matrimonio y compañerismo que a su vez son relaciones saludables y positivas.
- Las instituciones positivas se refieren a la familia, las escuelas, así como las organizaciones y las comunidades que se enfocan en generar espacios y son fuente de bienestar.

Considerando estos cuatro elementos, se puede visualizar que la psicología positiva es un enfoque integral que abarca distintas esferas de la vida del ser humano.

La felicidad no es una moda

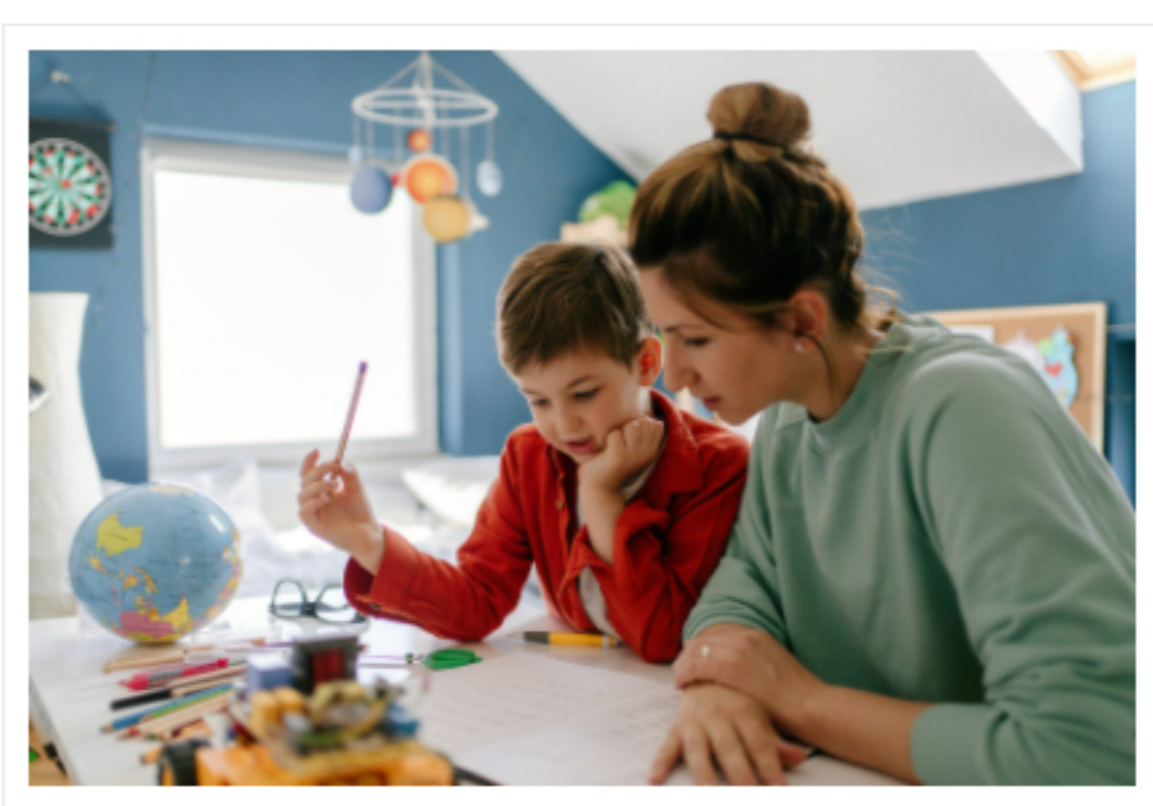
El interés por la felicidad no es una moda, ya que es uno de los temas más importantes en la historia del pensamiento humano. Qué es ser feliz y cómo lograrlo son preguntas genuinas de todos los seres humanos, las cuales constituyen un tema en el que frecuentemente se piensa.

La psicología positiva tiene una historia muy corta, pero un pasado muy largo, ya que la felicidad ha sido (y sigue siendo) objeto del estudio y exploración de las mejores cualidades del ser humano, es decir, aquello que las favorece y las puede potenciar.

La definición de **felicidad** y las condiciones que la sustentan ha estado sometida a diversos criterios. En un breve recuento histórico, encontramos que la felicidad ha sido conceptualizada por diferentes autores:

- **Aristóteles** (384-322 a. C.): exponía el principio de bienestar llamado *eudamonia* para representar el florecimiento humano y vivir acorde al propio potencial, esto a través del cultivo de las virtudes para la mejora y el crecimiento personal (Disabato et al., 2016).
- **Epicuro** (341-270 a. C.): tal vez es el mayor representante del principio filosófico llamado *hedonia*, que se refiere a la maximización del placer y la minimización del dolor (Disabato et al., 2016). Es importante indicar que, de acuerdo con las enseñanzas de Epicuro, la felicidad se logra mediante la satisfacción de deseos que son naturales y necesarios, lo cual nos libera del odio.

Observa las siguientes imágenes, ¿cuál fotografía representa la visión eudaimónica?, ¿cuál representa la visión hedonista?



Es importante notar que todos los seres humanos tienen ambas, ya que tienen algunas actividades que apoyan el desarrollo de las virtudes y otras que satisfacen los placeres. Lo importante aquí es identificarlas y llevarlas a cabo en equilibrio para lograr un mayor bienestar.

Se puede decir que la felicidad consiste en el desarrollo armónico de una serie de capacidades con las que los seres humanos enfrentan las circunstancias de sus vidas, así como realizar las actividades que generan placer.

Bienestar y felicidad



Para la psicología positiva, los conceptos de felicidad y bienestar se usan de manera indistinta. Seligman, a pesar de haber escrito sobre la auténtica felicidad, después de unos años prefirió adoptar también la palabra "bienestar", pues le parecía que transmitía mejor la complejidad del fenómeno, que va más allá de la mera alegría (Tarragona, 2016).

Seligman (2011) menciona que la felicidad es algo que todos podemos reconocer fácilmente, pero que es difícil de definir. Aunque desde la perspectiva de la psicología positiva no llama a una definición única, sentir todas las conceptualizaciones de la felicidad, tres elementos:

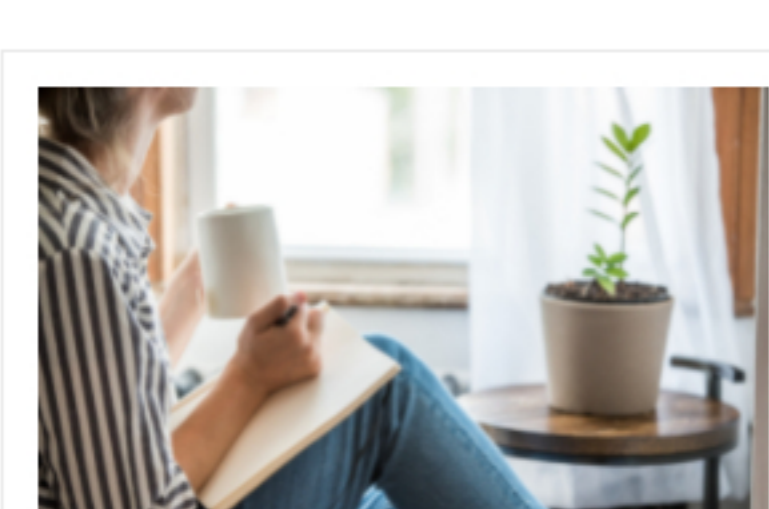


- **La satisfacción con la vida** tiene que ver con un proceso cognitivo de evaluación, es decir, ¿cómo comparo mi vida con la de otros y con mi propia concepción de una vida ideal?
- **Las emociones positivas**, como su nombre lo indica, se refieren a la parte afectiva, a experimentar más emociones positivas que negativas en general. A esto se le llama **balance afectivo**: sentir gozo, alegría o serenidad, con más frecuencia que la ira, la tristeza, la desesperación o el miedo.
- **El sentido de vida** se refiere a sentir que nuestra vida vale la pena. Se relaciona frecuentemente con el concepto aristotélico de eudamonia o "vida buena", basada en el desarrollo de las virtudes. Seligman menciona que, si te preguntas sobre lo que has logrado en la vida, podrás identificar elementos de tu sentido de vida (Seligman, comunicación personal, 2021).

En la literatura científica, especialmente en el área de la psicología positiva, desde los años 80 se empezó a aumentar el número de investigaciones sobre la felicidad, mismas que tuvieron un incremento en la primera década de este milenio. Incluso durante la pandemia del COVID-19, se ha realizado investigación en torno a cómo practicar la felicidad y sus tres elementos, los cuales tienen un impacto en la salud (Seligman, 2021).

El interés por el funcionamiento óptimo de las personas, la plenitud y el "florecimiento humano", ha seguido aumentando. En el mundo académico cada vez más autores están optando por hablar de "bienestar" en vez de "felicidad", ya que la palabra felicidad (*happiness*) tiende a asociarse únicamente con la alegría, mientras que *wellbeing* (bienestar) alude a algo más complejo.

Cierre



Después de revisar esta introducción se puede identificar que la moda de la felicidad realmente es algo que ha buscado durante mucho tiempo, en donde la psicología positiva puede ser fuente de respuesta muy significativa para generar bienestar.

Así como Elena investigó y encontró las respuestas que necesitaba para incrementar su productividad y su autoeficacia, también logró comprender al máximo el enfoque que tiene la psicología positiva, ya que no se trata simplemente de reír, cantar y bailar, sino que va más allá. Esperamos que tú también hayas encontrado una explicación a lo que buscas como ser humano.

Checkpoints

Asegúrate de:

- Comprender los diferentes planteamientos sobre la felicidad a través de la historia.
- Entender la orientación científica de la psicología positiva.
- Definir los conceptos de felicidad y bienestar desde el enfoque científico.

Referencias bibliográficas

- Disabato, D., Goodman, F., Kashdan, T., Short, J., y Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5).
- García, D., Soler, M., Achard, L., y Cobo, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24(1). Recuperado de <https://dx.doi.org/10.15359/ree.24-1.19>
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. Estados Unidos: Free Press.
- Tarragona, M. (2016). El estudio científico del bienestar psicológico. En Gaxiola Romero y Palomar Lever (Coords.) *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica* (11-30). México: Qartuppi.

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 educativo 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.