

El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva*

*Harlen Yadira Alpizar Rojas.***
Deilin Elena Salas Marín.

Resumen. En el presente artículo se realiza una revisión bibliográfica cuyo objetivo es indagar el papel de las emociones positivas dentro de la Psicología Positiva. En una primera parte se realiza un acercamiento al surgimiento y fundamentos de esta rama de la psicología, para después adentrarnos en el desarrollo de las emociones positivas, y poder conocer las raíces de la Psicología Positiva. Posteriormente, se realiza un recorrido por las principales emociones positivas encontradas, tales como: el optimismo, la resiliencia, el flow, la felicidad, la creatividad, el humor, y la inteligencia emocional. Por último, se revisan las principales críticas que ha suscitado este reciente modelo de psicología positiva y se discuten sus perspectivas a futuro.

Palabras clave: Psicología positiva, emociones positivas, optimismo, resiliencia, flow, felicidad, creatividad, humor, inteligencia emocional.

Abstract. This article presents a literature review aimed to investigate the role of positive emotions in Positive Psychology. The first part is an approach to the emergence and foundations of this branch of psychology; then it moves into the development of positive emotions and to know the roots of Positive Psychology. Later, it is made an exploration on the main positive emotions such as optimism, resilience, flow, happiness, creativity, humor, and emotional intelligence. Finally, the main criticism on this new model of positive psychology is reviewed as well as its future perspectives.

Key Words: Positive psychology, positive emotions, optimism, resilience, flow, happiness, creativity, humor, emotional intelligence.

* Artículo elaborado en el curso Normalidad, Patología y Diagnóstico I, Sede de Occidente, bajo la supervisión de la docente Katherine Solano.

** Harlen Yadira Alpizar es estudiante de bachillerato y licenciatura en psicología, Sede de Occidente, Universidad de Costa Rica.
Deilin Elena Salas es estudiante de bachillerato y licenciatura en psicología, Sede de Occidente, Universidad de Costa Rica.

Introducción

La psicología positiva es definida por Seligman (1999, citado en Contreras y Esguerra, 2006), como "el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene la incidencia de la psicopatología" (p. 311).

Desde los estudios de Seligman en 1999, la psicología positiva comienza a tomar fuerza, no obstante, aún hoy no se encuentra en condiciones de ser considerada un paradigma, sino que se ubica en la categoría de "propuesta". Dentro de esta rama se estudian las fortalezas trascendentales del ser humano, las cuales se encuentran traducidas en emociones positivas, siendo estas el tema central dentro de la presente investigación.

En el presente artículo realizamos un análisis de esas emociones positivas dentro de la propuesta de la psicología positiva, para brindar un panorama más amplio acerca de su papel y desarrollo.

Surgimiento y fundamentos de la psicología positiva

La psicología positiva encuentra sus orígenes en las postrimerías de los años noventa en Estados Unidos, como una visión alternativa a la brindada por la psicología tradicional que se ha centrado exclusivamente en el análisis de los aspectos patológicos en el ser humano. Por lo tanto, esta nueva disciplina tomará como objeto de estudio todas aquellas emociones positivas, fortalezas y virtudes presentes en el quehacer humano, que cumplen una función para acercarse a una interpretación más completa de la naturaleza humana (Vera, 2006; Avia, 2006).

Encontramos sus primeros indicios en 1998 cuando Martín Seligman, psicólogo norteamericano, asume el puesto de presidente de la American Psychological Association (Prada, 2005; Contreras y Esguerra, 2006), y logra que la psicología positiva se vuelva un fenómeno que llegue a mucha gente gracias a su manera amena de plantear los temas, siempre con una base sólida de trabajo.

Martínez (2006) plantea cómo la sociedad capitalista actual creó la necesidad de que una rama disciplinaria brinde otra perspectiva menos individualista que resalte el valor de las emociones y experiencias positivas, los lazos familiares, formar parte de una comunidad, el vínculo social, la perseverancia, el sentido de pertenencia, la esperanza, la espiritualidad, el apoyo, entre otros.

Seligman y otros (2005, citado en Prada, 2005) hacen referencia a que dentro de la psicología positiva se encuentran antecedentes de todos los paradigmas existentes en psicología; por ejemplo, se mencionan aportes del psicoanálisis, el conductismo, el humanismo y la psicología existencialista.

Entre algunos autores que influyeron en el nacimiento de este nuevo enfoque se podrían mencionar a autores clásicos como Rogers, a través de

la terapia centrada en el cliente, Bandura, Viktor Frankl, y a otros un poco más actuales como Millon y David, quienes nos hablan de la definición de la personalidad humana en términos de la equivalencia psicológica del Sistema Inmune. (Prada, 2005).

Sin embargo, Prada (2005) expresa que es innegable la marcada influencia que la psicología humanista marcó de manera especial en el surgimiento de la psicología positiva. Incluso Prieto (2006) hace referencia al conflicto que aún hoy se da entre ambas disciplinas porque muchos autores consideran que la psicología positiva no es más que una rama de la psicología humanista, "de hecho, ya hay autores que reclaman la psicología positiva como una parte de la psicología humanista" (p.322).

También debe resaltarse el hecho de que esta nueva propuesta teórica ha tenido una rápida expansión, de manera constante se realizan y publican investigaciones sobre el tema, se instauran programas en diversas universidades y hasta incluso se han creado estudios superiores para la adquisición de maestrías en el tema; entre muchos otros avances más (Prieto, 2006).

Este marcado auge también ha contribuido a que se dé la proliferación de libros de autoayuda que, muchas veces, solo contienen un pensamiento subjetivo del autor, pero Poseck (2006) hace un llamado a revisar cuidadosamente el material que se adquiere ya que la psicología positiva no pretende ser

un ejercicio de autoayuda ni un método mágico para alcanzar la felicidad. No pretende ser un abrigo bajo el que arropar creencias y dogmas de fé, ni siquiera un camino a seguir por nadie (pp.4-5).

En base a la postura de Prada (2005) se puede deducir que la psicología positiva se posiciona como una propuesta teórica dispuesta a integrar conceptos y aspectos tanto teóricos como prácticos, que le ayuden a explicarse aquellas fortalezas y virtudes que le permiten al ser humano salir adelante de alguna situación difícil, sin llegar a tener ninguna consecuencia a causa de dicho proceso.

Dentro de esta propuesta, el tratamiento está dirigido a realizar una ampliación de las fortalezas de la persona, así como una reparación de las debilidades; proporcionándole a los seres humanos la posibilidad de adquirir repertorios comportamentales más amplios (Luciano, Páez y Valdivia, 2006).

Con respecto a los campos de aplicación, se han realizado contribuciones en psicología clínica, de la salud y la psicología educativa. De igual manera, su colaboración ha estado orientada a realizar intervenciones preventivas que permitan modificar la visión de ser humano que se concibe dentro de la psicología tradicional y de cómo este interactúa con su ambiente (Prada, 2005).

Algunos de los aspectos dentro del modelo que podrían darle mayor validez e injerencia dentro de la psicología, serían por un lado, el planteamiento del desarrollo de instrumentos que les permitan abordar y delimitar su objeto de estudio, por otro lado, la incorporación de conocimientos de otras disciplinas más recientes y afines con la postura, con el fin de complementar aún más su labor (Poseck, 2006).

Además, una de las contribuciones más importantes de este enfoque es haber elaborado una caracterización amplia de las emociones positivas, contando con un manual que las agrupa y caracteriza. Aunado a ello, los autores definen tres aspectos básicos dentro de su teoría: las emociones positivas (felicidad, flow, placer, juego, optimismo, esperanza), personalidad positiva (autocontrol, creatividad, talento, resiliencia, afrontamiento, empatía, altruismo) y las instituciones positivas (justicia, equidad, logros culturales, relaciones interpersonales, cooperación) (Prada, 2005).

Emociones positivas

A lo largo de la historia de la psicología autores como Freud, Skinner, Klein y Winnicot, solo por mencionar algunos, se han centrado en el estudio de lo negativo, aquello que causa dolor, disconformidad, conductas desadaptadas en el individuo, y se han alejado del estudio de lo que nos causa bienestar.

Las emociones positivas cumplen un objetivo importante en el desarrollo del ser humano, ya que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales, haciéndolos más perdurables, y acrecentando las reservas a las que puede la persona recurrir cuando se presentan amenazas u oportunidades (Fredrickson, 2001, citado en Contreras y Esguerra, 2006).

A continuación realizaremos un recorrido, a la luz de los postulados de la psicología positiva, por siete de estas emociones positivas: optimismo, resiliencia/hardiness, fluidez/flow, felicidad/bienestar, creatividad, humor/risa e inteligencia emocional.

Optimismo

Varios autores mencionan que el optimismo es considerado actualmente como un tema de renombrado interés entre los investigadores de la psicología positiva. Poseck (2006) lo define como

... una característica psicológica disposicional que remite a expectativas positivas y objetivos de futuro y cuya relación con variables como la perseverancia, el logro, la salud física y el bienestar han hecho de esta materia uno de los puntos centrales de la psicología positiva (p.6).

En otras palabras, es la predisposición a mirar el futuro con una actitud más favorable, lo que le permite a la persona tener un mejor estado de ánimo y ser más perseverante con respecto a sus metas futuras.

Contreras y Esguerra (2006) explican que el optimismo no es una simple cognición; por el contrario, resalta que implica todo un proceso mucho más complejo que solo la utilización de frases positivas o imágenes de victoria; tiene su fundamento en como conceptualizamos las causas de los eventos y hechos que tienen lugar a nuestro alrededor.

Según Prada (2005) cada ser humano tiene una forma particular de definir las causas de las cosas o un "estilo explicativo" que se va conformando desde la infancia y contamos con él a lo largo de toda nuestra vida. De igual manera, cada estilo de explicación personal, puede identificarse en una de las tres dimensiones: prevalencia, personalización e incidencia.

Para una persona optimista, los problemas se consideran como pasajeros, determinados y los atribuyen a causas externas. Este tipo de explicaciones, se asocian con la disminución de síntomas depresivos, mayores niveles de exaltación, los motivos de los éxitos son atribuidos a las características propias del sujeto, además de que la persona aprende a tener mayor control sobre el futuro, a salir fortalecida y encontrar beneficios en situaciones adversas, traumáticas o estresantes, fomentan las relaciones sociales y el éxito académico e incluso podrían llegar a proteger de la enfermedad (Martínez, 2006).

Peterson (2000, citado en Prada, 2005), diferencia los conceptos de "gran optimismo" y "pequeño optimismo"; que es más que todo un asunto de magnitud sobre los hechos y las expectativas que desarrolla la persona ante ellos; así, el primero hará referencias a situaciones más grandes, mientras que el otro estará presente en situaciones más específicas.

También es importante en este caso, resaltar la diferencia existente entre el "optimismo" y "el pensamiento positivo"; que está relacionada íntimamente con el carácter de verdad que poseen las cosas y los sucesos; una persona optimista puede ver claramente cuáles son sus problemas y los afrontan, esperando que posteriormente obtengan resultados favorables. Por el contrario, los pensamientos positivos, tenderían a tergiversar la realidad y a afirmar que todo lo que pasa es bueno, por ello cuesta mucho más que lleguen a afrontar la realidad.

Los optimistas utilizan más estrategias de afrontamiento centradas en el problema, así como una variedad de estrategias de afrontamiento centradas en emociones positivas, además de trabajar para aceptar la realidad de situaciones difíciles y mirar los acontecimientos de la mejor manera posible, los pesimistas tienden a focalizar en sus emociones negativas (López, Kasanzew y Lopez, 2007, p.3).

Seligman y cols (1995, citado en Prada, 2005) proponen las siguientes cuatro habilidades cognitivas para promover el optimismo:

Reconocer e identificar los pensamientos que se cruzan por la mente en los peores momentos (estos pensamientos afectan el estado de ánimo).

Realizar una evaluación de estos pensamientos.

Generar explicaciones más certeras y alternativas y utilizarlas para desafiar esos pensamientos automáticos.

Intentar descatastrofizar la situación.

Numerosos estudios han destacado las ventajas que tienen en sus vidas las personas optimistas, entre ellas "suelen presentar mejores habilidades de resolución racional de problemas" (Contreras y Esguerra, 2006, p. 3), percepción

optimista ante la enfermedad, mejor calidad de vida, tienen una vida más prolongada, personas más sociables y felices, rinden mejor en los deportes, se previene en ellos el desarrollo de síntomas depresivos, entre otros (Contreras y Esguerra, 2006; López, Kasanzew y López, 2007).

Resiliencia/Hardiness

Se ha definido la resiliencia como la capacidad de una adaptación exitosa, funcional, positiva o competente a pesar de un alto grado de riesgo biológico o psicosocial, o de estrés crónico, o después de un severo o prolongado trauma (Egeland, Carlson y Sioufe, 1993, citados en Contreras, 2007, p. 123).

El concepto de resiliencia ha cobrado importancia en los últimos años, al estudiarse casos de niños, jóvenes y adultos que han pasado por situaciones problemáticas, las cuales, pueden llevar a muchos a desviarse de su propio bienestar y terminar con su vida o refugiarse en las drogas y el alcohol, y sin embargo han logrado salir adelante, por encima de todo ello han logrado ser personas igual a cualquier otro semejante que no hubiese sufrido o pasado lo que él o ella si tuvo que vivir (Henderson, 2005). La resiliencia se empieza a estudiar por Anthony, quien observa que algunos niños(as) criados en ambientes insanos, con madres psicóticas, logran “escapar de esos peligros” (Anthony, 1983, citado en Contreras, 2007).

Así mismo, Henderson (2005) detalla ocho enfoques y descubrimientos a partir del concepto de resiliencia, que definen lo que esta sucediendo hoy en el área del estudio de esta importante característica humana, estos enfoques nos servirán para comprender mejor a qué nos referimos con resiliencia y cuáles son sus características más importantes:

1. La resiliencia está ligada al desarrollo y el crecimiento humanos, incluyendo diferencias etarias y de género.
2. Promover factores de resiliencia y tener conductas resilientes requieren diferentes estrategias.
3. El nivel socioeconómico y la resiliencia no están relacionados.
4. La resiliencia es diferente de los factores de riesgo y los factores de protección.
5. La resiliencia puede ser medida, además es parte de la salud mental y la calidad de vida.
6. Las diferencias culturales disminuyen cuando los adultos son capaces de valorar ideas nuevas y efectivas para el desarrollo humano.
7. Prevención y promoción son algunos de los conceptos en relación con la resiliencia.
8. La resiliencia es un proceso: hay factores de resiliencia, comportamientos resilientes y resultados resilientes.

Como vimos anteriormente existen factores dentro del proceso de la resiliencia y Contreras (2007) menciona que estos se dividen en tres tipos: del niño(a), de la familia y de la comunidad.

Estos factores encontrados en las investigaciones son importantes para el estudio de los niños (as) resilientes, ya que allí se encuentran explicaciones de por qué un chico(a) pudo evolucionar de manera satisfactoria a pesar del ambiente o las causas biológicas que le limitaban.

Entre los factores del niño(a) que potencian la resiliencia, Contreras (2007), destaca que los infantes a pesar de desarrollarse en ambientes problemáticos presentan en su desarrollo resiliencia, poseen características como ser de temperamento fácil, agradable, tranquilo, son simpáticos, sonrientes y provocan sentimientos positivos en los demás, además se observó que tenían un tipo particular de inteligencia que les permitía tener agrado por los desafíos, poseer flexibilidad antes las diversas situaciones, y una gran persistencia en la forma de resolución de problemas.

Por otra parte, dentro de los factores familiares que llevan al infante a ser resiliente se destaca el hecho de que en la mayoría de los casos, durante el primer año por lo menos, tuvieron alguien que les cuidara de manera satisfactoria, además los chicos(as) que tuvieron que cuidar a un hermano menor también presentaron una mayor resiliencia, así como el niño(a) menor que fue cuidado por su hermano; esto se explica porque al niño mayor, el tener que cuidar de su hermano le dio un sentido de responsabilidad y una mayor autoestima; otro factor familiar importante que se comprobó fue la religión, que se convirtió en un factor protector, ya que les otorga a las personas un sentido de coherencia, pertenencia y fe para luchar contra la adversidad (Contreras, 2007).

Finalmente dentro de los factores comunales que son importantes en el fomento de la resiliencia, Contreras (2007) menciona que dentro de la comunidad estos(as) niños(as) se desenvuelven satisfactoriamente, y la facilidad con que hacen amigos se convierte en un factor protector, además la escuela es un lugar de importancia para ellos(as), y un lugar donde encuentran figuras a imitar, como sus maestros.

Así entonces esta emoción positiva como lo menciona Krauskopf (2008)

...se refleja en la sorprendente capacidad que muestran muchos seres humanos de crecer y desarrollarse en medios adversos y alcanzar niveles de competencia y salud (p.27).

Fluidez/Flow

Este concepto fue creado e investigado por el Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago en Estados Unidos; y se define como "el estado de experiencia óptima que las personas expresan cuando están intensamente implicadas en lo que están haciendo y que les resulta divertido hacer" (Mesurado, 2009, p.123).

Csikszentmihalyi (1998, citado en Mesurado, 2009) explica que el "flow" implica un estado de consciencia en el cual la persona se incorpora de lleno a una actividad o meta fijada previamente, permanece fijamente involucrada en ella y pasa su tiempo casi sin notarlo. Implica una situación placentera que puede controlarse si el sujeto aprende a plantearse retos que se adecuen a sus posibilidades de quehacer.

Dentro de este concepto, la consciencia y la emoción son elementos clave; ya que por medio de ambos, se realiza un redireccionamiento de las prioridades de la persona y se logra orientar los pensamientos y las acciones hacia un fin determinado. "La satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) predecía positivamente la motivación situacional autodeterminada, que a su vez predecía positivamente el flow" (Murcia, Noguera, Coll, Gimeno y Pérez, 2009. p.24).

Otra característica de la "fluidez" es al parecer el carácter universal de esta emoción positiva, ya que si bien es cierto varía mucho de persona a persona, aparece como constante en todas las culturas, género, coeficiente intelectual, clases sociales, edad y actividad realizada (Prada, 2005).

La diferencia que se establece entre los estados de ansiedad y aburrimiento, y el "flow", es el grado de atención y concentración que se le atribuya a determinada tarea en un caso específico. "Hallaron que el *flow* disposicional se relacionaba positivamente con la percepción de climas tarea y climas ego (aunque la relación era más fuerte con el clima tarea), con la motivación intrínseca y con la motivación extrínseca" (Murcia, et al, 2009, pp.24-25).

Prada (2005) establece una serie de características que deben estar presentes en la "fluidez":

Absoluta concentración en la actividad.

Metas claras a conseguir, al igual que la correlación entre las actividades que se realizan y la meta final.

La persona experimenta gratificación ya que siente que supera todos los retos que se le presentan con facilidad.

No se encuentra pendiente de los riesgos o prejuicios que conlleva la actividad.

La persona experimenta que tiene el control.

Alteración del sentido de la duración del tiempo.

Experimenta sensaciones de triunfo y euforia.

No le teme al fracaso.

Aunque parezca un poco contradictorio, las horas de trabajo son las que le brindan al ser humano, las mayores oportunidades de experimentar el flow, ya que involucrados en el tenemos más oportunidades de fluir por el grado de concentración al que nos vemos expuestos.

Felicidad/Bienestar

Hablamos de felicidad o bienestar en un mismo apartado porque estos dos conceptos son intercambiables en el marco de la cotidianidad, son términos que hacen mención a un mismo eje de emociones positivas en el ser humano, ante determinada situación o ante determinada realidad en la que se encuentra (Fierro, 2006).

La felicidad podemos entenderla como ese estado que conjuga el bienestar y los sentimientos positivos y que lleva a la persona a sentirse autorrealizada, y a posicionarse con una actitud diferente ante la vida. Además resulta importante retomar esta emoción positiva en este artículo dado que como lo expresa Seligman (1999) "por cada cien artículos especializados sobre la tristeza, sólo se publica uno sobre la felicidad" (p.21).

Es desde esta concepción que De la Sienna (2007) nos dice

parecería que la máxima felicidad consiste en "entregarse" al origen todo lo que hizo y hace existir a todo como es. Es esta "entrega" lo que hace que el pensador alcance la máxima felicidad, si bien la misma es difícil ya que primero hay que encontrarla y luego aceptarla, lo cual exige mucho esfuerzo (p. 206).

Como lo expone el autor anterior, la felicidad no es algo que se pueda alcanzar fácilmente, o que nos venga dado desde el día de nuestra concepción, es algo que va mucho más allá de lo que podemos ver, tocar o soñar, ya que esta muy relacionada con nuestra propia manera de ver la vida y vivir las situaciones que se nos presentan.

De la Sienna, (2007) hace una clasificación de las personas según la manera en que estas interpretan su felicidad, según este autor las personas se dividirían en tres grupos según sus conceptualizaciones de lo que representa la felicidad en sus vidas. Primero encontramos el grupo de los llamados superficiales, que está integrado por la gran mayoría, los integrantes de este grupo buscan la felicidad en los bienes sensibles, en la belleza ajena, en lo que llega a la mente por medio del cuerpo sensible. Los integrantes de este primer grupo tienen una característica predominante, cuando no se están divirtiendo, cuando se encuentran en medio de una preocupación, de una enfermedad o de un fracaso, la felicidad se termina, y se vuelven infelices.

Seguidamente encontramos a los que buscan la felicidad en sí mismos, en valores como la bondad, la certeza, la seguridad, la tranquilidad de ánimo, el amor, en la esperanza, en una palabra, en su belleza en cualquiera de las formas. Los integrantes de este grupo tienen de ventaja con respecto al primero, que llegan a armonizar algunas partes de sus cuerpos, como el entendimiento, pero igualmente hay algo que les hace falta: lograr la armonía con sus semejantes. Finalmente, dentro del tercer grupo están los pensadores, aquellos que se complacen en la verdad absoluta, se entregan a ella, y en ella son felices, dentro de este tercer grupo está la minoría de las personas, ya que son muy pocos los seres humanos que encuentran su felicidad en la verdad absoluta, con sus altos y bajos, en la aceptación de la realidad en la que se desarrollan (De la Sienna, 2007).

Por otra parte, pero siguiendo la misma línea respecto a lo que acerca o aleja a las personas a la felicidad, al bienestar, encontramos la propuesta de Cid (2008), quien en un estudio acerca de la felicidad en personas mayores determina factores que aumentan la felicidad en las personas, así como los que la disminuyen.

Entre los factores que aumentan la felicidad, la investigación de Cid (2008), arroja como resultados que en este punto mediaría el estar casado, y el considerar que se tiene suficiente dinero para cubrir las necesidades del vivir diario.

Mientras en el otro extremo, entre los factores que disminuyen la felicidad, encontramos los problemas de salud, la mala nutrición (referido a tener que pasar hambre), y el vivir solo en el caso de los hombres (Cid, 2008).

En otra investigación realizada en el 2008 por Gerstenbluth, Rossi y Triunfo, se encuentran los mismos factores que aumentan la felicidad encontrados por Cid (2008), pero además se agrega una variable, la religiosidad, que si bien no es vista como determinante en lo expresado por las personas que estuvieron en el estudio, se pudo determinar que la mayor parte de las personas que se confiesan felices, practican algún credo religioso.

Claro está, los factores que proponen Cid, Gerstenbluth, Rossi y Triunfo, como que aumentan o disminuyen la felicidad no van a ser los únicos, ni van a ser siempre los mismos, sino que, nos marcan una guía del camino a seguir para futuras indagaciones acerca de este tipo de cuestiones en medio de nuestro propio contexto.

Creatividad

Como lo menciona Poseck (2006):

La creatividad es la capacidad de crear, de producir cosas nuevas. Es la capacidad que tiene el cerebro humano para llegar a conclusiones e ideas nuevas y resolver problemas de una forma original (p.7).

Actualmente, se le atribuye al psicólogo americano J.P. Guilford, el ser el más asiduo investigador del tema, luego de haber brindado una conferencia en la Asociación Americana de Psicología en 1950 a la cual tituló "Creativity" (Vecina, 2006).

Aunque, parece que el estudio de la creatividad es incompatible con la ciencia, a lo largo de la historia se ha intentado estudiarla desde diversas perspectivas, entre ellas: haciendo biografías de personajes famosos, enfocándose en buscar algunos determinantes ambientales o culturales, estudiando características del producto creativo y posteriormente estimulando el desarrollo de la creatividad en contextos aplicados (Vecina, 2006).

Hay diversas formas en las que se puede ver materializada la creatividad, por ejemplo, en el arte, la literatura, la ciencia y en el aspecto que se considera más importante para la psicología positiva, en la vida cotidiana (Poseck, 2006).

Aunque por mucho tiempo se encasillaron las investigaciones en identificar cuáles se presentaban como las características de la personalidad de las personas

creativas; y se descuidaron definitivamente aspectos como el contexto físico o social, actualmente se sabe que en esa persona actúan una infinidad de factores como los rasgos personales, las habilidades cognitivas, conocimientos técnicos, circunstancias sociales, aspectos culturales, recursos materiales, suerte y la motivación (Poseck, 2006; Vecina, 2006).

Si lo analizamos con detenimiento vemos cómo todo a nuestro alrededor está rodeado de creatividad, cómo obviamente se convierte en un recurso para afrontar las circunstancias más adversas (Poseck, 2006; Vecina, 2006).

Su utilidad es inminente cuando la analizamos como: el motor de cambio de la humanidad, un elemento vital para la evolución cultural, antídoto ante el aburrimiento, recurso terapéutico y elemento indispensable para establecer relaciones interpersonales satisfactorias (Vecina, 2006).

Humor/Risa

Para hablar de humor debemos hablar igualmente sobre la risa, ya que estas dos emociones se interrelacionan, y se llegan a complementar, es la risa externa la que nos habla del humor interno, y sin la primera, el segundo no podría ser nunca descrito por las personas en el exterior.

El sentido del humor como fortaleza es la capacidad para reconocer con alegría lo incongruente, para ver la adversidad de una manera benigna y para provocar la risa en los demás o experimentarla uno mismo (Martínez, 2006, p.252).

El humor fue expuesto por primera vez en el libro "Anatomía de una enfermedad", publicado en 1979 por el fallecido editor de revistas Norman Cousins, y en este se hacía una correlación entre el humor y la salud. El autor describe cómo se recuperó de una enfermedad de los tejidos conjuntivos, mediante terapias que incluyeron películas cómicas de los hermanos Marx (Poseck, 2006).

El humor tiene para su manifestación a la risa, es en ella donde podemos ver reflejado ese humor, y estos dos componentes son un importante pilar de la investigación en psicología positiva. Esto porque

aunque la idea de que la risa y el humor fomentan la salud no es nueva, es en las últimas décadas cuando han comenzado a proliferar terapias e intervenciones clínicas basadas en esta materia (Poseck, 2006, p.6).

Es por medio de estas investigaciones que hoy podemos saber que el humor se ve reflejado en nuestros procesos de salud y enfermedad, y sobre todo en los procesos de cura en medio de una enfermedad.

Una posición muy acertada acerca de la función del humor la mantiene el Dr. Lee Berk, mencionado en Poseck (2006), al destacar que el humor

sirve como una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo (p.6).

En esta definición podemos ver que el humor es ese punto de escape que permite realizar un alto a todo lo que acontece y estresa, y poder disfrutar de lo que se está viviendo en un determinado momento.

Respecto a las características positivas que tiene el humor podemos destacar algunas que mencionan Carbelo y Jáuregui (2006, citado en Martínez, 2006), donde se relaciona el sentido del humor con el buen estado de ánimo, y un amortiguamiento del estrés, puesto que permite a la persona interpretar positivamente las situaciones amenazantes. Al mismo tiempo las personas que tienen un buen sentido del humor se ríen más y de forma más habitual, y esto está asociado a cambios en el sistema muscular, cambios cardiovasculares, endocrinos, inmunológicos y neuronales. También favorece las relaciones sociales y con ello proporciona un mayor apoyo social que funciona como inhibidor del estrés y estimulador de la salud.

En torno al humor y la risa, en los últimos años surge la pregunta de cuánto de cada uno de ellos es universal y cuánto algo culturalmente dado, esto porque en ocasiones se pensó que estas manifestaciones eran universales, no obstante, hoy se habla de las diferentes construcciones de la realidad que aporta la cultura. En el caso específico de las emociones Jáuregui (2007) expresa

las emociones son idénticas en todo el mundo, pero la manera de interpretar la realidad que provoca su desencadenamiento puede variar de un momento a otro y de una persona a otra –y mucho más de una cultura a otra (p.51).

Un ejemplo muy interesante acerca de las diferentes representaciones de la risa la expone Weston La Barre (1947, citado en Jáuregui, 2007), quien expone la risa como ejemplo de la diversidad cultural:

La risa es, en un cierto sentido, un variable geográfica. En un mapa del Sudeste del Pacífico, podrían dibujarse fronteras entre las zonas de "hilaridad papuana" y otras en las que reina una severidad cobuana y melanesia. En África, Gorer se fijó que el negro emplea la risa para expresar la sorpresa, el asombro, la vergüenza e incluso la incomodidad; no es necesariamente, o incluso frecuentemente, una señal de diversión. El significado que se le da a la "risa negra" se debe al error de suponer que símbolos similares tienen un significado idéntico. Así es que aunque se presente el mismo comportamiento fisiológico, sus funciones culturales y emocionales pueden ser distintas. De hecho, incluso dentro de la misma cultura, la risa de chicas adolescentes y la risa de presidentes de una empresa pueden ser cosas funcionalmente distintas (p. 47).

Finalmente quisiéramos terminar la descripción del humor, destacando lo que nos dice Abad (2009), "el humor es un paraguas para los malos tiempos, un pararrayos potentísimo, por eso ha sido perseguido y censurado en épocas de guerras y totalitarismos" (p. 68). El humor es esa fuerza que nos da la vitalidad para seguir viviendo, para seguir luchando y es por eso, precisamente, y tal como lo expone Abad (2009) que se encuentra constantemente bombardeado en tiempos de conflicto, pues se sabe que el ser humano sin tener esa energía que da el humor está acabado.

Inteligencia emocional

El término inteligencia emocional ha tenido diversas acepciones a través del tiempo. Fue utilizado en primera instancia por Solovey y Mayer (1990) y definida como

un tipo de inteligencia social que engloba la habilidad de controlar nuestras propias emociones y las de los demás, así como de discriminar entre ellas y utilizar la información que nos proporciona para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones (Molero, Saiz y Martínez, 1998, p.25).

Además se señalan cinco dominios básicos dentro de la inteligencia emocional: conocer las propias emociones, manejo de las emociones, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y tener la capacidad de relacionarse con los demás (Molero, Saiz y Martínez, 1998).

Durante mucho tiempo, la psicología cognitiva trató de brindar un concepto integral de lo que significaba la inteligencia emocional; sin embargo, se necesita integrar aspectos como el social y el desarrollo para poder realizarlo. Incluso actualmente se piensa que las emociones influyen notablemente en lo que aprendemos o no aprendemos, ya que regulan notablemente nuestros procesos mnémicos (Molero, Saiz y Martínez, 1998).

De igual manera es notorio como muchos de los problemas actuales, además de estar ligados a un sistema capitalista e individualista que promueve ciertas conductas, nos encontramos imposibilitados para ejercer un pleno control sobre nuestras emociones; lo notamos cuando año con año las cifras de divorcios y los problemas de violencia aumentan; estos son indicios de nuestro pobre manejo a nivel emocional (Molero, Saiz y Martínez, 1998).

Dentro de la psicología positiva, es importante resaltar y fortalecer la inteligencia emocional de las personas, ya que como la misma disciplina lo resalta, es el manejo de las emociones y la postura que tome la persona con respecto a su filosofía de la vida la que va a determinar cual va a ser su capacidad de enfrentar las situaciones que se le presenten en el futuro.

Críticas al modelo

La psicología positiva desde su reciente surgimiento ha causado grandes discusiones en torno a su veracidad y aplicabilidad, a su forma de ver a las personas, y en general por su filosofía sobre las emociones positivas, dejando de centrarse en lo negativo. Entre las principales críticas que se han planteado se encuentran:

En primer lugar se critica su planteamiento principal, su justificación centrada en el hecho de que la psicología se ha posicionado en la mayoría de las ocasiones en lo negativo o patológico, y que se debe dar una vuelta hacia lo positivo, hacia la preservación de la salud mental. Prieto-Ursúa (2006) señala que esta propuesta no es en absoluto novedosa, justificándolo en los planteamientos de Held (2002, citado en Prieto, 2006), quien ya desde entonces proponía la investigación sobre el bienestar subjetivo, así como otros autores ya proponían la mentalidad saludable (Froh, 2004 y Ryff 2003, citados en Prieto-Ursúa, 2006).

Así mismo, es criticado "el que no haya logrado producir más investigaciones con el rigor y la precisión que todos exigimos para nuestra ciencia" (Avía, 2006, p.

239), lo que lleva a considerar a la psicología positiva como un movimiento vago e impreciso, que alberga muchas pretensiones pero pocos logros.

Se postula que en ocasiones es difícil distinguir la psicología positiva de un movimiento espiritual, Lazarus, (2003, citado en Prieto-Ursúa, 2006) señala que Seligman y Pawelski

parecen estar promoviendo un tipo de religión, una visión desde lo alto, que esta falsamente revestida de una llamada a la ciencia que nunca se materializa (p. 325).

Por otra parte, en muchas ocasiones se le considera una extensión de la psicología humanista, "repleta de buenas intenciones" (Avia, 2006, p. 240), no se logra ver una verdadera separación entre estas dos corrientes, aunque se insiste que son diferentes.

Una crítica que es interesante es la que se hace al nombre de este postulado, Avia (2006) menciona

no me gusta el nombre de Psicología positiva; me parece engafioso, demasiado genérico y poquísimo informativo. Tampoco comulgo con el estilo, entre diario personal, ensayo psicológico, confesión anecdótica y sermoncillo de púlpito de algunos escritos de la psicología positiva (p.240).

Así mismo, Prieto-Ursúa (2006) señala que si se pregunta a diez diferentes psicólogos positivos acerca de la definición de psicología positiva, todas las respuestas serán diferentes.

Además Avia (2006) nos habla acerca de dos problemas más que presenta la psicología positiva

uno es la que zanja cualquier discusión con aquello de "Yo no soy ni optimista ni pesimista, soy realista"...este punto me deja perpleja: pesimistas y optimistas pretenden ambos ser realistas; ven la realidad de esa manera, que es la que defienden (p. 242).

El segundo problema que plantea Avia (2006) se refiere a

la vigencia de un modelo de las emociones que asume que las favorables (placenteras, que ayudan a cumplir las propias metas o como quiera llamárselas) son el revés de las desfavorables, cuando tal modelo ha revelado su inadecuación (p. 243).

Dicho problema se refiere específicamente al planteamiento de las emociones positivas, puesto que hace explicación a que no todo es bienestar y felicidad, sin embargo se puede llegar a un estado de plenitud, que le permite a la persona elegir, aceptar y comprometerse con su entorno tal cual es.

Por otra parte Lazarus (2003, citado en Prieto-Ursúa, 2006) ha señalado que los postulados de la psicología positiva están dentro de su teoría cognitivo-motivacional-relacional, pues este autor señala que el estrés y la adversidad juegan un papel importante en el desarrollo de las fortalezas personales que necesitamos para sobrevivir. Así mismo Prieto-Ursúa (2006), señala el entrenamiento en resolución de problemas, en habilidades sociales, en asertividad, en inoculación de estrés, en auto instrucciones, en autocontrol, etc.

¿Qué son sino la implementación y/o potenciación de recursos y fortalezas del sujeto? (p.323). Haciendo igualmente referencia al hecho de que muchos de

los planteamientos de la psicología positiva no son en nada novedosos. Además, Prieto-Ursúa (2006) menciona que la psicología de la salud desde los años setenta venía hablando de su interés en el campo de la promoción de la salud.

Otra crítica importante a la psicología positiva y específicamente correspondiente a las emociones positivas es que se le culpa de haberse apoderado de conceptos tales como resiliencia como si antes de su existencia no existiera nada acerca de ello, o como si lo dicho anteriormente no fuera importante (Prieto-Ursúa, 2006).

La Psicología Positiva mantiene la consigna de que las emociones juegan un papel causal sobre la salud y el bienestar. Sin embargo, Lazarus (2003, citado en Prieto-Ursúa, 2006) se pregunta ¿sobre qué base clasificamos una emoción como positiva o negativa?, además plantea que en ocasiones ni los mismos exponentes de la psicología positiva saben definir qué son las emociones positivas, pues se ha dado por hecho que todos lo sabemos.

Finalmente, por todo lo anterior se plantea que "la psicología Positiva ha estado siempre con nosotros" (Linley, Joseph, Harrington y Wood, 2006, citados en Prieto-Ursúa, 2006).

Perspectivas a futuro

La psicología positiva al ser una propuesta reciente, tiene aún muchas opciones a futuro en cuanto a la mejora de sus propuestas y en llegar a posicionarse como una propuesta interesante e importante dentro de la psicología.

Por ello los diferentes autores proponen que la psicología positiva debe ir más allá de los conceptos basados en la patología que propone la psicología tradicional, y crear una terminología positiva, que vaya de la mano con las abundantes expresiones negativas que están presentes desde los comienzos de la psicología (Poseck, 2006).

Pero antes de esta terminología que debe hacer la psicología positiva encontramos que la psicología tradicional debe dejar de lado su forma tradicionalista de ver la conducta, siempre por medio de la patología, y comenzar a tomar en cuenta la propuesta que hace la psicología positiva, en cuanto a las emociones positivas, su preservación y fortalecimiento (Poseck, 2006).

Además, la psicología positiva se encarga de resaltar la importancia del significado vital, pero Luciano, Páez y Valdivia (2006) resaltan que la psicología positiva podría orientarse mejor si pusiera atención en la evidencia experimental acerca de los niveles de conciencia y el aprendizaje relacional, para que así pudiese comprender la dificultad y el enredo de las personas en la búsqueda de sensaciones positivas.

Finalmente, al mismo tiempo y según lo expuesto por Poseck (2006) tiene también que crear nuevos instrumentos de evaluación, centrados en identificar las

fortalezas del individuo, que busquen orientar la prevención y los tratamientos y potenciar el desarrollo personal de las personas en general.

Conclusiones

A lo largo de este recorrido bibliográfico de la propuesta de las emociones positivas en la psicología positiva podemos llegar a varias conclusiones importantes:

✓ La psicología debe volver la mirada a las fortalezas del ser humano, y dejar de ver siempre lo negativo, lo que enferma, es una nueva manera en la cual la psicología puede actuar, para poder preservar la integridad del ser humano.

✓ El estudio de las emociones positivas desde la psicología positiva, no solo puede servir al ser humano, para la superación de lo que hoy le aqueja, sino más importante aún, le puede ayudar en la prevención de la enfermedad, dándose un cambio radical a lo que generalmente realizamos, como lo es la espera de las manifestaciones del trastorno para empezar a actuar.

✓ La psicología positiva se encarga del estudio de las experiencias subjetivas positivas y el papel que cumplen como amortiguadores y generadores de salud psicológica.

✓ La posición de la psicología tradicional es difícil de compartir, pero fácil de entender, difícil porque no podemos comprender cómo es que casi no se habla de emociones positivas que nos hacen sentir lo mejor de la vida, pero al mismo tiempo comprensible porque estamos en medio de un mundo en el que lo que se valora es el amarillismo, y en el que hemos crecido con una tendencia cultural a centrarnos en lo malo, en lo negativo, en lo que no se puede hacer, dejando de lado, lo bueno, lo positivo y lo que sí podemos hacer. Vivimos en una realidad en la que no dejamos de ver el pequeño punto negro en la gran manta blanca.

✓ A pesar de que la psicología positiva se presenta como una opción muy reciente, es importante resaltar que ha tenido un renombrado auge dentro de la psicología tradicional; sobre todo por el importante momento histórico en que nos encontramos y la validez de manejar varias posturas con respecto a los problemas que actualmente nos aquejan.

✓ También nos hemos percatado de los aspectos en los cuales esta postura debería mejorar para fortalecer sus bases; por ejemplo el realizar esfuerzos en la construcción de instrumentos que les ayuden a validar y delimitar su objeto de estudio de manera más clara.

✓ Resaltar el hecho de que a lo largo de la historia de la psicología, no se sintiera la necesidad de revisar otros aspectos del ser humano además de los aspectos meramente patológicos o negativos; lo que denota la fuerte influencia del modelo médico en la disciplina.

✓ Sería importante contar con programas preventivos viables que le permitan a la población mejorar la calidad de vida.

Referencias Bibliográficas

- Abad, C. (2009). El humor en tiempos revueltos. *Nuestro Tiempo*. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.
- Avia, M. (2006). La Psicología Positiva y la moda de la «soft psychology». *Clínica y Salud*, 17(3), 239-244. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.
- Cid, A. (2008). Felicidad en los mayores de 60 años. *Revista de Antiguos Alumnos del IEEM*, 11(1), 49-53. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Revista Diversitas-Perspectivas en psicología*, 2 (2), 311-319. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.
- Contreras, M. (2007). Resiliencia. En Díaz, A., & Bin, L. (Compiladoras). *Atención, memoria, resiliencia. Aportes a la clínica psicopedagógica*. Buenos Aires: Editorial Lugar.
- De la Sienna, A. (2007). Sobre la felicidad, las teorías y un mundo mejor. *Tópicos. Revista de Filosofía*, (33), 205-214. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>
- Fierro, A. (2006). La inteligencia emocional ¿se asocia a la felicidad?, un aporte provinciano. *Ansiedad y estrés*, 12 (2-3), 241-249. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.
- Gerstenbluth, M., Rossi, M., & Triunfo, P. (2008). Felicidad y salud: una aproximación al bienestar en el Río de la Plata. *Estudios de Economía*, 35(1), 65-78. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.
- Henderson, E. (2005). Nuevas tendencias en resiliencia. En Melillo, A., & Suárez, E. (Compiladores). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

- Jáuregui, E. (2008). Universalidad y variabilidad cultural de la risa y el humor. *Revista de Antropología Iberoamericana*, 3(1), 46-63. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.
- Krauskopf, D. (2008). *El fomento de la resiliencia durante la adolescencia*. Centro nacional para el desarrollo de la mujer y la familia. San José, Costa Rica.
- López, A., Kasanzew, A. & López, M. (2007). Efectos terapéuticos positivos a través del aumento del optimismo. *Ciencias psicológicas*, 1(2), 179-188. Extraído el 02 de noviembre de 2009 de <http://pepsic.bvs-psi.org.br/pdf/cpsi/v1n2/v1n2a06.pdf>
- Luciano, C., Páez-Blarrina, M., & Valdivia, S. (2006). Una reflexión sobre la Psicología Positiva y la Terapia de Aceptación y Compromiso. *Clínica y Salud*, 17(3), 339-356. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.
- Martínez, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la psicología positiva. *Clínica y salud*, 17 (3), 245-258. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.
- Mesurado, B. (2009). Comparación de tres modelos teóricos explicativos del constructo experiencia óptima o flow. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 26(1), 121-137. Extraído el 02 de noviembre de 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>
- Molero, C., Saiz, E. & Martínez, C. (1998). Revisión histórica del concepto de inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de psicología*, 30 (1), 11-30. Extraído el 20 de octubre del 2009 de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/805/80530101.pdf>.
- Murcia, J., Noguera, F., Coll, D., Gimeno, E., & Pérez, L. (2009). Flow disposicional en salvamento deportivo: una aproximación desde la teoría de la autodeterminación. (Spanish). *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 23-35. Extraído el 02 de noviembre de 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>
- Poseck, B. (2006a). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 3-8. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.

Prada, E. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. *Revista electrónica Psicología Positiva.com*. Extraído el 20 de octubre del 2009 de <http://www.psicologia-positiva.com/Psicologiapos.pdf>

Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología Positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud*, 17(3), 319-338. Extraído el 20 de octubre del 2009 desde la base de datos Academia Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.

Seligman, M. (1999). *La autentica felicidad*. España: Ediciones B, S.A.

Vecina, M. (2006). Creatividad. *Papeles del psicólogo*, 17 (1). Extraído el 20 de octubre del 2009 de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1282>.

Recibido: 22/3/10 Aceptado: 14/5/10