



## PSICOLOGÍA POSITIVA

### La ciencia que estudia la Felicidad

El interés sobre el estudio científico del bienestar del ser humano, surge de la necesidad filosófica y existencial de conocer todo aquello que mejora la vida y su calidad; así entonces en las décadas de los 60's, 70's y 80's surge un interés sociológico por estudiar todas las condiciones asociadas a la felicidad de los pueblos y a la calidad de vida desde el punto de vista de la medicina, por ejemplo.

Para la psicología también se han consolidado todos estos temas de gran interés; pero fue a partir de la conferencia inaugural para el periodo presidencial de Martin Seligman (1999) de la American Psychological Association (APA), que se reconoce el surgimiento de la Psicología positiva como ciencia que busca estudiar el bienestar subjetivo (Vásquez, 2006).

En otras palabras, la Psicología Positiva es “ *el estudio científico de lo que permite prosperar a los individuos y a las comunidades* ” (International Positive Psychology Association, 2012), y también “ *el estudio científico del funcionamiento humano óptimo que trata de los mecanismos que conducen a éxitos deseables* ” Linley, Stephen, Harrington y Wood (2006). No obstante, Seligman y Csikszentmihalyi (2000) definen que el propósito de la Psicología Positiva es “*catalizar un cambio en el foco de la Psicología, superando la preocupación única en reparar las peores cosas de la vida, en pos de la construcción de cualidades positivas*”.

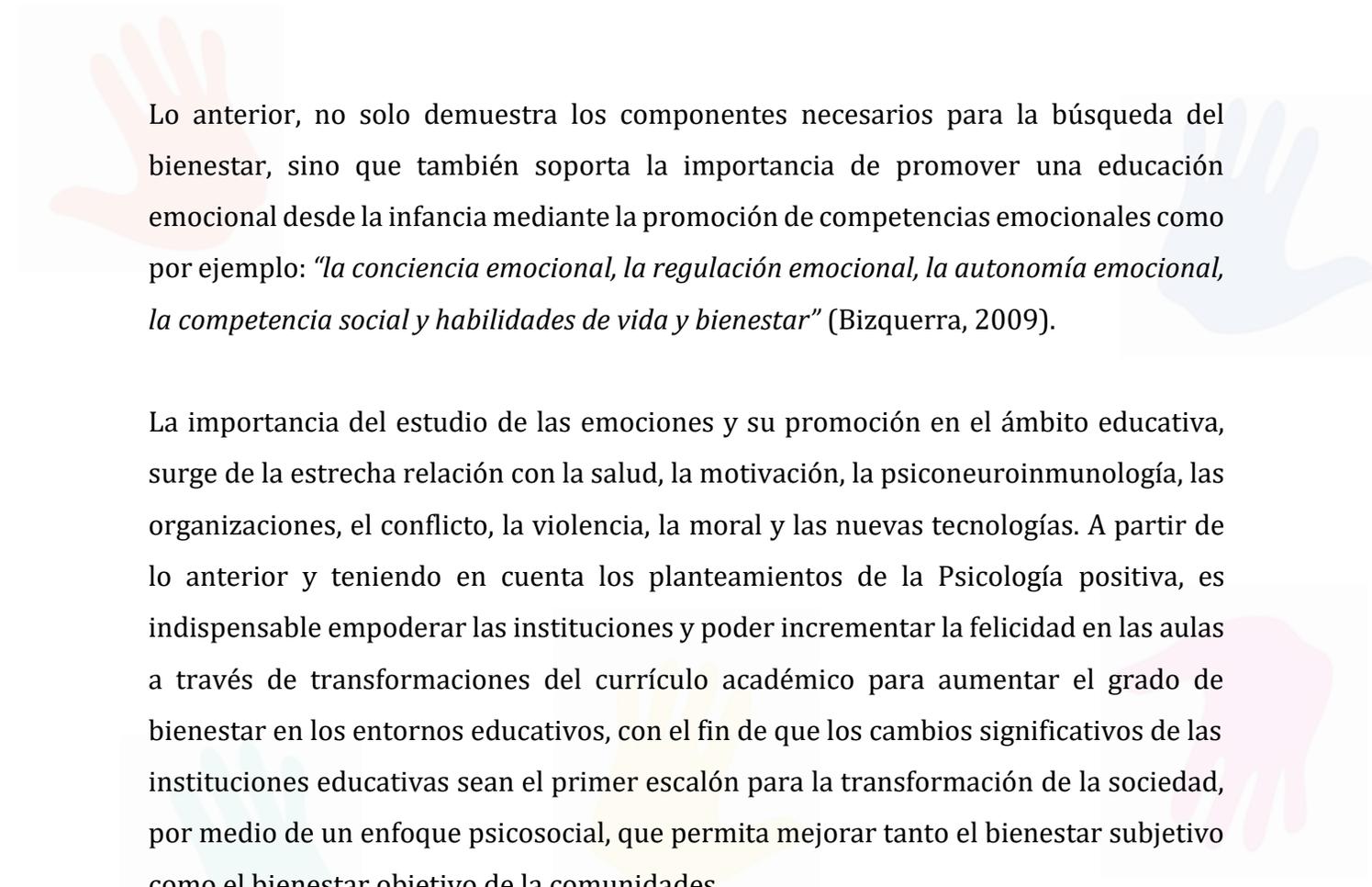


En este sentido, la psicología positiva se aleja del estudio de las patologías y las enfermedades mentales, e incorpora el estudio de la satisfacción, la esperanza, el optimismo, el flujo, las fortalezas, las virtudes y la felicidad, así como sus beneficios para las personas (Seligman y Csikszentmihalyi; 2000), recordando al ser humano su capacidad de adaptarse, de buscar el significado y de crecer, incluso a pesar de circunstancias traumáticas y dolorosas. Retomando el postulado referente al bienestar subjetivo y la felicidad, algunos autores optan por referirse a estos términos como sinónimos ya que el bienestar subjetivo se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas, mientras que la Felicidad se refiere al bienestar subjetivo que experimentan cuando sienten más emociones positivas y menos negativas, estando comprometidas con actividades interesantes y sintiéndose satisfechos con sus vidas en general (Arguís, Bolsas, Hernández & Salvador, 2010).

Siguiendo esta misma línea, es importante mencionar que uno de los hallazgos más importantes de Martín Seligman (2002) se refiere a tres aspectos determinantes para el concepto de felicidad: el primero es “la vida placentera” y hace referencia a las emociones positivas que se experimentan con placeres sensoriales y emocionales, que dependen de circunstancias externas y son momentáneas; el segundo es “la vida con compromiso” como resultado del uso de las fortalezas personales para la consecución de las gratificaciones en los principales ámbitos de la vida con un esfuerzo intencional de la persona; y el tercero es “la vida con significado” que es aquella que trasciende a partir de nuestras fortalezas y virtudes para poder hallar el significado de nuestras vidas.

Teniendo en cuenta estos tres aspectos como base, Martín Seligman propuso el Modelo de bienestar PERMA, ampliado en 2011 por él mismo, y llamado así por sus siglas en inglés relacionadas con: P (Emociones positivas), E (Compromiso), R (Relaciones), M (Significado) y A (Logro).





Lo anterior, no solo demuestra los componentes necesarios para la búsqueda del bienestar, sino que también soporta la importancia de promover una educación emocional desde la infancia mediante la promoción de competencias emocionales como por ejemplo: *“la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y habilidades de vida y bienestar”* (Bizquera, 2009).

La importancia del estudio de las emociones y su promoción en el ámbito educativa, surge de la estrecha relación con la salud, la motivación, la psiconeuroinmunología, las organizaciones, el conflicto, la violencia, la moral y las nuevas tecnologías. A partir de lo anterior y teniendo en cuenta los planteamientos de la Psicología positiva, es indispensable empoderar las instituciones y poder incrementar la felicidad en las aulas a través de transformaciones del currículo académico para aumentar el grado de bienestar en los entornos educativos, con el fin de que los cambios significativos de las instituciones educativas sean el primer escalón para la transformación de la sociedad, por medio de un enfoque psicosocial, que permita mejorar tanto el bienestar subjetivo como el bienestar objetivo de la comunidades.

Elaborado por Diana R. Sánchez



## LISTA DE REFERENCIAS

- ✓ Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). Programa “Aulas felices”. Psicología positiva aplicada a la educación. *Zaragoza. SATI*.
- ✓ Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, 9 (4), 279-281.
- ✓ International Positive Psychology Association (2012): Definición de “Psicología Positiva”, obtenida el 11 de Agosto de 2018 en la página web: <http://www.ippanetwork.org>
- ✓ Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic perspectives*, 20 (1), 3-24.
- ✓ Linley, P. A., Stephen, J., Harrington, S. y Wood, A. M. (2006): Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, enero 2006, 1(1): 3-16.
- ✓ Seligman, M. (1999). The President’s address. APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- ✓ Seligman, Martin E. (2002): La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B (2003).
- ✓ Seligman, Martin E. (2011): Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press.
- ✓ Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- ✓ Vásquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*. Vol. 27(1), pp. 1-2.

