

La Psicología Positiva: una alternativa efectiva en pro de la vida

**La Psicología Positiva: una Alternativa Efectiva en
pro de la Vida y la Búsqueda de la Felicidad**

**Positive Psychology: an Effective Alternative pro Life
and the Pursuit of Happiness**

Dr. Franco Lotito C.

La Psicología Positiva: una Alternativa Efectiva en pro de la Vida y la Búsqueda de la Felicidad

Resumen

Desde su aparición formal en el año 1999, bajo la mano del psicólogo norteamericano, Martin Seligman, la Psicología Positiva no ha cesado de aumentar su caudal de grandes aportes científicos al bienestar y la felicidad de las personas. En un mundo donde priman la enfermedad y el dolor, no deja de tener suma importancia la presencia de esta nueva disciplina de la Psicología. El objetivo principal de este artículo es presentar las características más distintivas de esta disciplina, así como compartir con los lectores algunos de sus aportes y enseñanzas más relevantes que van en beneficio directo de una sociedad, cuya población ve cada vez más distante la propia posibilidad de acceder a una cierta porción de felicidad, condición que se visualiza como lejana, breve y ajena.

Palabras clave: Psicología Positiva, emociones, gratitud, felicidad.

Abstract

Since its formal appearance in 1999, under the patronage of the American psychologist Martin Seligman, Positive Psychology has continued to increase its wealth of scientific contributions to the welfare and happiness of the human beings. In a world, where illness and pain prevails, it is of great importance and significance the presence of this new discipline of the psychology. The main objective of this paper is to present the most distinctive features of this psychological discipline and share with the readers some of the contributions and most relevant teachings that benefit directly the society, whose population sees every day increasingly remote its own possibility to access to a certain portion of happiness, a condition that is visualized as distant, brief and foreign to their self.

Keywords: Positive Psychology, emotions, gratitude, happiness.

Introducción

Cuando uno entra en el campo de la **Psicología Positiva**, muy pronto advierte que son muchos los expertos –hombres y mujeres– que se han dedicado a investigar acerca de las innumerables aplicaciones prácticas que esta disciplina puede llegar a tener en la vida de las personas. La variedad de nombres de investigadores, estudiosos y autores con los que uno puede toparse es muy grande: Karen Horney, Víctor Frankl, Abraham Maslow, Aaron Antonovsky, Martin Seligman, Philip Stone, Ellen Langer, Barbara Fredrickson, Ruut Venhofen y muchos otros.

La Psicología Positiva es una disciplina de la psicología que nos plantea que **la salud emocional de las personas es algo más que sólo la ausencia de enfermedades patológicas en el ser humano.**

Es más. En un comienzo, la Psicología (a secas), como ciencia, se focalizó en los aspectos psicopatológicos y en las enfermedades asociadas a los trastornos emocionales y mentales que plagan a los seres humanos –ansiedad, angustia, estrés, depresión, esquizofrenia–, con el objetivo de identificar las formas de evitar y/o superar estos trastornos y enfermedades, dejando de lado un aspecto importante de la especie humana: se olvidó casi por completo de la existencia de aquellas personas que se sienten plenas, realizadas y felices con sus vidas, aún en situaciones que uno podría *dudar* de su condición de “personas felices”.

¿Por qué razón se destaca esto? Muy sencillo. Los estados mentales positivos de las personas tienden a actuar como **barreras protectoras** contra los trastornos psicológicos, adquiriendo un **efecto esencialmente preventivo** –incluso rehabilitador y curativo– al reforzar “los anclajes emotivo-cognitivos que todos tenemos de manera natural” dentro de nosotros, razón por la cual, estos “anclajes psicológicos pueden ser utilizados, posteriormente, en el tratamiento psicoterapéutico”, a través de la enseñanza y aplicación de diversas estrategias, actividades y técnicas de entrenamiento que hacen más fuertes y sanas a las personas (Adserá, 2013, p. 8).

En relación con lo anterior, también se encuentran las investigaciones del médico y sociólogo Aaron Antonovsky (1979), quien desarrolló una amplia teoría – o nuevo paradigma– acerca de la salud y la enfermedad, al mismo tiempo que acuñó un nuevo concepto utilizado en el ámbito de la medicina y la psicología que él denominó “*salutogénesis*”, es decir, el *origen de la salud*. En contraposición a la “*patogénesis*”, que ha sido el principal vector que ha tenido la medicina y la psicología como referente durante los últimos siglos, es decir, el origen de las dolencias y la búsqueda de la enfermedad. Con una gran omisión y graves consecuencias: la pérdida de la visión integral del ser humano.

Por lo tanto, mientras que en la visión patogénica la pregunta que se hacen los médicos y los psicólogos es ¿por qué razón nos enfermamos?, la pregunta que se plantea la salutogénesis es ¿cómo podemos mantenernos saludables? Otras preguntas que se hace la salutogénesis –y que se derivan de la anterior– son: ¿por qué razón –bajo las mismas circunstancias– una persona puede mantenerse sana y otras no? ¿Existen fuentes de salud que sean propias e inherentes a cada individuo?

Un aspecto clave en la teoría de Antonovsky es que considera la existencia de un potencial curativo en todo ser humano, es decir, hace referencia a: (a) aquellas fuerzas de salud interna de la persona, (b) a la propia capacidad salutogénica del sujeto y (c) al modo en que ciertas actitudes y disposiciones personales de un determinado individuo lo hacen más resiliente ante los estresores con los que se topa este sujeto en su vida diaria.

La salutogénesis, lo que hace, es plantear un *cambio* en el paradigma de la salud, de modo tal, que en lugar de posicionarnos en *la enfermedad*, nos focalicemos en cómo resguardar la salud de las personas, con el objetivo de poder comprenderla, pero ahora integrada a la biografía de las personas, tal como también lo han planteado investigadores como Simonton *et al.*, (1992), LeShan (1994), Middleton (2002, 2008), Servan-Schreiber (2004, 2012), Adserá (2013) y otros. (Para aquellos lectores interesados en profundizar en la teoría de la *salutogénesis*, Aaron Antonovsky analiza y describe su modelo de salud en un

libro que él tituló “Salud, estrés y estilo de afrontamiento” (*“Health, Stress and Coping”*).

Desarrollo del tema

Cuando más arriba se menciona la posibilidad de “*dudar*” acerca de ciertas declaraciones de individuos que se describen a ellos mismos como “sujetos felices”, nos estamos refiriendo al hecho que, en algunas ocasiones, encontramos a tales personas en condiciones de vida que uno podría describir claramente como de “sujetos marginados” por la sociedad –por ejemplo: personas con discapacidades, sujetos con bajos ingresos económicos, con condiciones de vida donde las carencias en salud y educación constituyen la tónica– y que, sin embargo, se declaran a sí mismas, justamente, como “felices”.

Un ejemplo claro y reciente de aquello que se quiere destacar en el párrafo anterior, lo representa el caso de Yoya, una joven con discapacidad, quien, en una oportunidad, señaló con una sonrisa inocente en su rostro: “Trato de disfrutar la vida como vengado. Total, ya estamos pifiados” (Lotito, 2015b, p. 84).

En el polo opuesto, encontramos a individuos con una situación económica envidiable, viviendo en un ambiente lleno de lujos y privilegios, quienes, no obstante estar tocados por la bondad de los dioses –o por la varita mágica de Harry Potter–, terminan enfermos y deprimidos, optando algunos de ellos por el camino del suicidio –como fórmula de escape– ante un proyecto de vida futura que estas personas visualizan y describen como de “vacío existencial”.

Antes de continuar con el desarrollo del punto anterior, es preciso acotar, que diversos estudios han demostrado que la influencia de los ingresos económicos sobre la felicidad personal resulta ser relevante para el sujeto **solamente hasta un determinado nivel** que le permita cubrir sus necesidades básicas, luego de lo cual, un alza en los niveles de ingresos **no parece aportar a las personas mayores niveles de felicidad**. Un resultado que, como veremos más adelante, es contrario a lo que uno podría pensar y esperar.

Pasó un largo tiempo durante el cual la Psicología –sin apellido– no prestó la atención suficiente a la identificación y el estudio de aquellas virtudes, cualidades y características positivas del ser humano que conducen a que una persona se *sienta bien, conforme y contenta* con su pasar y devenir. O bien, esta ciencia no fue lo suficientemente diligente, como para tomar bajo la lupa aquellas variables y factores que hacen que valga la pena vivir la vida que a cada sujeto le corresponde enfrentar. Aquí es donde surge la Psicología Positiva.

La Psicología Positiva centra su foco de atención, justamente, en el estudio de aquellas cualidades positivas de las personas dentro de un marco estrictamente científico, con el objetivo final de, primero identificarlas, y luego desarrollarlas en plenitud. La razón cae por su propio peso: estas cualidades no sólo colaboran en el proceso de vivir una vida más plena y satisfactoria, sino que también ayudan a prevenir una serie de patologías y graves trastornos que se generan cuando la vida de las personas está vacía, o ésta parece no tener sentido alguno, situación que conduce a muchas personas al suicidio o, en el mejor de los casos, a una severa enfermedad, ya sea del cuerpo, de la mente o del alma (para quienes crean en esta última).

En función de lo anterior, la Psicología Positiva viene dedicando su esfuerzo en el estudio académico y científico de todas aquellas variables que hacen que las personas y las comunidades prosperen de manera saludable y les permita disfrutar de aquello que podríamos identificar como una “buena vida”, una “vida feliz” o una “mejor calidad de vida”.

Adserá (2013, p. 7), por ejemplo, comienza su libro consignando que: “**La genética predispone. El ambiente propone. La persona decide**”, en un intento por colocar el acento y el peso psicológico en la responsabilidad que le cabe a cada ser humano en relación con la búsqueda de su propia felicidad, sentido y bienestar. Este autor define a la Psicología Positiva como “un nuevo enfoque dentro de la psicología que se centra en mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas, estudiando las cualidades, las conductas, actitudes y emociones positivas del ser humano y aplicando de forma científica estos conocimientos” (2013, p. 11).

Si tomamos la primera cita textual de Adserá y la vinculamos con la frase que aparece a continuación en negrita: **“Responsabilidad que le cabe a cada ser humano en relación con la búsqueda de su propia felicidad, sentido y bienestar”**, surge de inmediato un nombre verdaderamente ilustre a la palestra: Víctor Frankl. Este neurólogo y psiquiatra austríaco de origen judío, fundador de la *Logoterapia*, pudo sobrevivir, entre 1942 y 1945, como prisionero judío de varios de los más terribles y brutales campos de concentración nazis –incluidos Auschwitz y Dachau, verdaderas “fábricas” de destrucción masiva–, mientras que muchos de los familiares cercanos, conocidos y amigos de Frankl morían torturados y bajo las cámaras de gas, en tanto que otras varias personas de su entorno cercano optaban por el suicidio.

De sus terribles y dolorosas experiencias surgió un famoso libro que lleva por título: *“El Hombre en Busca de Sentido”*. En esta obra, Frankl (2011) expone que, aún en las condiciones más extremas de dolor, sufrimiento y deshumanización, una persona puede estar en grado de encontrar una razón para vivir, especialmente, en el ámbito de la dimensión espiritual y de la trascendencia.

Frankl tomó el concepto “Logos” –acuñado por Heráclito de Efeso en el siglo VI antes de Cristo– como el equivalente a “Sentido”, razón por la cual, la Logoterapia se centra, justamente, en la búsqueda de sentido y significado de la existencia humana, donde la voluntad y el “sentido de la existencia” representan la motivación primaria del ser humano. Es por ello, que la Logoterapia representa una forma de tratamiento y acompañamiento para las personas que sufren problemas de tipo existencial, tales como crisis personales, severos traumas o la pérdida de sentido en su vida. Por lo mismo, una vez detectados los principales síntomas de este “vacío existencial” a nivel psicológico, la logoterapia apunta todos sus esfuerzos y recursos en despertar en la persona la responsabilidad ante sí misma, ante los demás y ante la vida. El mandato espiritual y psicológico es: **la vida humana no debe ser desperdiciada.**

El Nacimiento de la Psicología Positiva

Tanto Adserá (2013), así como el anecdotario histórico, señalan que la Psicología Positiva como tal, hace acto de presencia a finales de la década de los noventa gracias a los trabajos señeros del Dr. Martin Seligman (2004, 2011a, 2011b), un psicólogo norteamericano de la Universidad de Pensilvania y ex Director de la Asociación Americana de Psicología, a quien muchos consideran como la persona que sentó las bases fundacionales de la Psicología Positiva, convirtiéndose en uno de los primeros especialistas en afirmar que la psicología debía dejar de *centrarse y focalizar su interés exclusivamente en las patologías humanas*, y que, por el contrario, debía preocuparse, asimismo, de *investigar y promover el bienestar de los individuos*.

No obstante lo anterior, y sin la mínima intención de restarle méritos a la reconocida labor pionera de Seligman, es importante señalar que muchas de las “piedras angulares” que hoy constituyen el cuerpo fundacional de esta nueva disciplina –aún cuando dispersas y bajo distintos enfoques psicológicos– fueron “sembradas” por otros investigadores antes que Seligman. Tal es el caso, por ejemplo, del ya mencionado Victor Frankl, así como de psicólogos de orientación humanista como Abraham Maslow, Carl Rogers, Erich Fromm, o de filósofos y pensadores de la antigüedad como Aristóteles, Cicerón y Séneca, quienes dedicaron algunas de sus reflexiones y escritos al tema de la felicidad humana.

Desde su aparición en escena –formalmente y en propiedad– en el año 1999, son muchas las investigaciones y estudios longitudinales que se han llevado a cabo en diversas áreas del conocimiento relacionadas con la Psicología Positiva, entre las cuales, podemos señalar –sin ser exhaustivos– a la felicidad, el optimismo, la risa, el sentido del humor, el sentido o propósito de la vida, la inteligencia emocional, la creatividad, las emociones positivas, la esperanza, los valores, las relaciones interpersonales positivas, la autoestima, las fortalezas y virtudes de carácter, la resiliencia, el florecimiento, la gratitud, etc. (Emmons,

2008, 2013; Fredrickson, 1998; Goleman, 2002, 2013; Roberts, 2007; Seligman, 2004, 2011a, 2011b).

La pregunta inicial desde la cual parte la Psicología Positiva es: ¿cómo nos podemos ayudar a nosotros mismos –y a otros individuos y comunidades– a ser más felices y plenos? Ahora bien, aún cuando el énfasis se coloca sobre los aspectos más gratos de la vida, la Psicología Positiva no deja de lado ni ignora los problemas que continúan acosando y plagando al género humano, así como tampoco “evade” los consecuentes trastornos psicopatológicos que experimentan las personas.

De alguna forma, se podría decir, que de lo que se trata, es transformar la opacidad de nuestras vidas en una existencia un poco más luminosa, que tenga un sentido y un propósito al cual aferrarnos y sobre el cual construir una suerte de nueva identidad o de nueva vida. ¿Por qué razón se destaca esto? Porque muchas veces, nuestras vidas transcurren enfrentando diversos problemas y grandes dificultades, a raíz de lo cual, no es de extrañar que el desánimo y la impotencia se enseñoreen del horizonte de nuestra existencia.

Por lo tanto, resulta crucial vivir esta situación como un acontecimiento esencialmente vital, con el fin de poder superarlo de manera positiva y en beneficio de nosotros mismos. Incluso más. El neurocientífico y biólogo molecular Estanislao Bachrach (2014) enfatiza el hecho, que en nuestro cerebro tenemos a un poderoso aliado que nos permite “recablear” nuestras redes neuronales y, por esta vía –aprovechando la neuroplasticidad del cerebro– modificar todos aquellos hábitos disfuncionales que llevamos con nosotros como una carga negativa y peso muerto, que nos impiden ser todo aquello que realmente deseamos ser. Ese es precisamente el desafío.

En este sentido, lo que hace la Psicología Positiva, es complementar a la Psicología tradicional como una rama del conocimiento y del crecimiento personal, con el objetivo de estudiar al ser humano –desde una perspectiva más global e integradora– dentro del marco del método científico, de manera tal, que los resultados y hallazgos que se obtengan, adquieran el sello y la garantía de haber

sido validadas de manera científica, y no sólo como un producto con carácter intuitivo, filosófico o meramente teórico.

Demos un ejemplo: luego de recibir a un paciente en la consulta, realizar una completa anamnesis del sujeto y buscar emitir un diagnóstico psicológico, puede que nos encontremos frente a nosotros a una persona *no está deprimida*, que tampoco tiene *un trastorno psicológico* o no presenta *algún problema de tipo emocional* que pudiese considerarse grave y, sin embargo, advertimos que este sujeto **no es feliz**. Es decir, la ausencia de dolor, de un trastorno o de una enfermedad *no es*, necesariamente, un sinónimo de felicidad. Por lo tanto, una segunda pregunta que se hace ahora la Psicología Positiva es ¿qué hace que un sujeto sea feliz y, al mismo tiempo, lleve una vida plena y que sea digna de ser vivida?

Llegados a este punto, es preciso separar aguas y no confundir a la Psicología Positiva con el *Pensamiento Positivo*, este último, visto como una apreciada corriente de auto-ayuda que ha dado origen, asimismo, a numerosas publicaciones que se han convertido en éxitos de venta (Orloff, 2006). La gran diferencia radica en que la Psicología Positiva representa hoy en día una ciencia que en sus estudios procede con métodos estrictos, cuyos resultados y conclusiones están basados en investigaciones con carácter científico y que son realizados por expertos psicólogos en laboratorios que nada tienen que envidiar a los científicos de áreas como la medicina o la biología.

En este sentido, el lector jamás escuchará o leerá en alguna parte, que la Psicología Positiva defienda la postura que las personas siempre, y en todo momento, deban pensar “en positivo”. O bien, que intente negar la realidad en la cual está inserto el sujeto, con todos los males y desgracias que puedan rodear a ese determinado individuo. Es más. Pongamos algo de humor e ironía en relación con lo que se acaba de señalar, y prestemos atención a lo siguiente: al ludópata que entra al casino a hacer sus apuestas no le resulta para nada conveniente tener una visión demasiado “positiva y optimista” acerca de su suerte en el juego, ya que puede terminar su jornada como apostador... perdiendo hasta la camisa que lleva puesta.

Por expreso deseo de sus fundadores, la corriente de la Psicología Positiva se inscribe dentro del ámbito de la psicología académica, es decir, todos sus descubrimientos y subsecuentes conocimientos se discuten y elaboran al interior de las universidades, instituciones de investigación, instancias y eventos asociados a las mismas, es decir, asociaciones, conferencias y congresos científicos. Esta exigencia pretende entregar la máxima garantía de fiabilidad y pertinencia a los contenidos agrupados dentro del marco y/o etiqueta de la Psicología Positiva. Con ello se busca, asimismo, evitar que las instituciones privadas puedan utilizar esta “etiqueta” de la Psicología Positiva de una forma fraudulenta, poco ética o con carácter exclusivamente comercial.

Aplicaciones Prácticas de la Psicología Positiva

Entrando en el plano de la aplicación práctica –para todos aquellos que quieran sacar el máximo provecho de los descubrimientos que se han hecho, en beneficio de la propia salud– a continuación se presentarán algunos de los hallazgos más significativos e interesantes de la Psicología Positiva:

1. Una de las constataciones más llamativas que se ha realizado en este ámbito del conocimiento, es que, a partir de un determinado nivel, el dinero acumulado no hace más felices a los seres humanos. Recordemos, que en ocasiones, se alude a algunas personas muy adineradas como los “pobres ricos”, en función de lo desgraciados e infelices que pueden llegar a ser como individuos, no obstante las grandes riquezas que acumulan. Por otra parte, la Psicología Positiva ha detectado que hay personas que se sienten muy dichosas y felices cuando el dinero que tienen lo pueden gastar “haciendo a otros felices”.

En un estudio realizado en el año 2010 por el Premio Nobel de Economía, el psicólogo Daniel Kahneman de la Universidad de Princeton, y su colega Angus Deaton (2010) encuestaron a más de 1.700 personas con diferentes niveles de ingresos con el fin de verificar si el “dinero compraba la felicidad”. Ellos demostraron que “un alto ingreso mejora la evaluación de la vida, no así el

bienestar emocional” de las personas, con lo cual se arriba a una primera conclusión, a saber, que el vínculo “dinero-felicidad” está sobreestimado, sobrevalorado y sobredimensionado.

Si bien, la mayoría de las personas encuestadas reconoció que un nivel de ingresos superior contribuye a un mejor pasar y a verse a sí mismo como un sujeto exitoso, los investigadores encontraron que quienes reciben ingresos más altos, no necesariamente son *más felices*, por cuanto, estas personas de altos ingresos tienden a vivir más tensas y estresadas, pasando gran parte de su día realizando actividades “obligatorias” y poco placenteras con el fin de mantener su status económico y su posición social.

Kahneman y Deaton compararon las respuestas de aquellas personas que ganaban menos de 20.000 dólares al año con las respuestas de los sujetos que ganaban más de 100.000 dólares, verificando que las primeras destinaban casi el doble de tiempo a realizar actividades placenteras, tales como conversar y departir con amigos, ver televisión, salir con su pareja, etc., en tanto que las de mayores niveles de ingresos ocupaban gran parte de su día en la realización de actividades laborales obligatorias que les entregaban poca satisfacción o alegría.

Una segunda conclusión a la que llegaron, es que, una vez que las personas han conseguido tener un techo, comida, ropa y un cierto nivel de seguridad, el dinero extra no las hace más felices. Si se extrapola esta conclusión a una visión país, se puede afirmar, que en función del ingreso per cápita promedio de U\$ 45.000 dólares que tienen los norteamericanos, este mayor ingreso económico no influiría significativamente para efectos de superar por mucho **en felicidad** a los chilenos con un per cápita promedio inferior a los U\$23.000 dólares al año (cifra corregida por paridad de poder de compra).

No obstante todo lo anterior, otra conclusión a la que llegaron Kahneman y Deaton (2010), es que la “falta de dinero crónica” trae consigo una baja “evaluación de la vida” y una vivencia de “miseria emocional”.

Por otras parte, muchas personas corren desesperadamente tras el dinero, la fama o la belleza pensando que alguno de estos “objetos de deseo” les traerá la felicidad soñada, sin embargo, no resulta raro verificar que una vez alcanzado el

objetivo, el resultado obtenido puede ser algo decepcionante, y tales personas no consiguen la felicidad plena que estaban esperando encontrar. Al parecer, la gente olvida que la felicidad no es un “estado de gracia” permanente y eterno, sino que es una sumatoria de eventos, que al mirarlos de manera retrospectiva, nos permite hacer un balance final y definir qué es lo que ha primado en nuestras vidas: si la felicidad o la desdicha.

Por lo tanto, pensar que sólo el dinero, la fama y la belleza por sí mismas nos harán felices puede convertirse en un serio desencanto y trampa personal... si el sujeto no tiene en su entorno a alguien con quien *compartir* dichos objetos del deseo.

2. Se ha constatado que el hecho de ser feliz genera una suerte de “espiral virtuosa” que se refuerza a sí misma, y que logra que se produzcan más cosas buenas y gratificantes en la vida de las personas. El paradigma: “**La felicidad trae más felicidad**” sería una apreciación realista de lo que, generalmente, sucede con aquel sujeto que practica este principio. En función de este paradigma, la felicidad que experimenta una persona hace que ésta obtenga resultados gratificantes en todas las áreas de su vida, y que disfrute, asimismo, relaciones interpersonales que son más satisfactorias en el plano emocional (Emmons, 2008, 2013).

3. El acto de mostrar gratitud hacia los otros, mejora el bienestar propio, aumenta la felicidad y eleva la autoestima personal, ayudando, de pasada, a generar una conducta ética del buen actuar, mejorando el afrontamiento del estrés, los traumas y la adversidad. Desde el momento que la persona aprende a apreciar y agradecer lo que tiene, desde ese mismo instante, se produce en el sujeto un “cambio de chip” interno. El mejor ejemplo que uno puede examinar, es el de aquellas personas que salvan con vida de un grave accidente, quienes, no obstante el severo daño físico y las graves secuelas con las que deberán vivir por el resto de sus vidas, agradecen el hecho de estar vivos, preocupándose, de ahora en más, de cuidar de manera prolija todo aquello que aún tienen a su disposición.

Uno de los investigadores y autores más representativos de la vertiente relacionada con la gratitud es Robert A. Emmons (2008, 2013), estudioso del tema, quien tituló uno de sus libros: “*¡Gracias! De Cómo la Nueva Ciencia de la Gratitud Puede Hacerte Feliz*”, donde el énfasis lo coloca en ver a la “gratitud” como un factor asociado a hechos y datos científicos y no sólo en función de meras apreciaciones, sin un respaldo científico.

Otra persona que se ha destacado en este ámbito, es el filósofo Robert C. Roberts (2007), un pensador y experto en moral y filosofía psicológica, quien se dedica a abordar a las emociones desde un punto de vista virtuoso, análisis que lo conduce a contrastar la virtud positiva de la gratitud con tres sentimientos negativos relevantes, al mismo tiempo que contraproducentes para la salud de las personas, a saber, la envidia, el arrepentimiento y el resentimiento.

Y como nada parece ser nuevo en lo que a sabiduría y conocimientos se refiere, se le atribuye al pensador, filósofo, político y orador romano Cicerón la frase que dice que “La gratitud no es sólo la mayor de las virtudes, sino que la madre de todas las demás”.

4. La manera y modo en cómo un sujeto reacciona y responde cuando, por ejemplo, su pareja comparte con él una buena noticia influye –positiva o negativamente– en su percepción de felicidad: esta “respuesta” se relaciona directamente con el nivel de compromiso en la relación con el otro, así como también, con el nivel de profundidad del amor y satisfacción que se experimenta con la relación existente, realidad que resulta ser más importante que la forma en cómo responde el sujeto ante la comunicación de una mala noticia.

5. El acto de observar a otras personas llevando a cabo –incluso bajo riesgo de la propia vida– buenas acciones, conduce a las personas a un “estado de elevación” que impulsa y estimula a quienes observan a querer imitar tal tipo de actuación. Son los llamados ejemplos inspiracionales. Tal vez, uno de los casos más representativos de aquello que se señala en este párrafo es el ejemplo de Sor Teresa de Calcuta, quien trabajó durante muchos años en los arrabales y *slums* de la India cuidando, sanando y protegiendo a los más pobres de los pobres, conducta que inspiró a muchísimas jóvenes de todo el mundo a seguir su ejemplo

en la atención y cuidado de los más desposeídos. (Sin embargo, como no todo puede ser sólo luces, también hay sombras. En este caso, bajo la forma de opiniones divergentes que acusaron a Sor Teresa de Calcuta de “enaltecer” y glorificar en demasía el sufrimiento de las personas, predicando que los enfermos debían sufrir como lo había hecho Cristo en la cruz. Asimismo, también la acusan de una falta de coherencia valórica y política, al haber aceptado interactuar de manera demasiado benevolente con el régimen dictatorial de los Duvalier en Haití, o por su gran cercanía con Ronald Reagan, uno de los presidentes más conservadores y reaccionarios de la historia de Estados Unidos).

6. Los mejores momentos de alegría, satisfacción y felicidad que experimentan las personas son cuando éstas se sienten competentes, capaces de hacer cosas de manera autónoma y con la posibilidad de conectarse con otros. Esto se demuestra, incluso, con los niños pequeños, cuando éstos logran realizar algunas cosas que para ellos constituyen un gran desafío. El acto mismo de vencer los obstáculos que se interponen en el camino se convierte en un motivo de gran orgullo y satisfacción, seguido por un sentimiento de mucha felicidad y alegría.

7. Todos aquellos que trabajamos para vivir, sabemos con certeza que el trabajo que realizamos representa una fuente de sentido y propósito en la vida... siempre y cuando estemos haciendo un trabajo que nos guste, nos satisfaga y nos haga sentir bien, de otra forma, lo más seguro es que terminaremos enfermos. El hecho de llevarse bien con el jefe y con los compañeros de trabajo, así como tener la posibilidad de realizar un trabajo creativo y acorde con la formación profesional de la persona, puede convertir a la actividad laboral en una fuente que entrega un alto grado de satisfacción y felicidad. Bajo estas condiciones, es muy difícil que la persona pueda siquiera “pensar” en enfermarse para no ir a trabajar, ni tampoco experimentar la sensación de estar expuesta a vivir algún tipo de “ambiente venenoso” o “acoso laboral”, en relación con sus compañeros de trabajo (Lotito, 2015a).

La razón de plantear la posibilidad de que la propia persona se “haga” una enfermedad a causa de un trabajo poco satisfactorio, es absolutamente real. Hay pacientes, cuya actividad laboral –no obstante estar muy bien remunerada– es

altamente ingrata e insatisfactoria. Estos pacientes reportan en la consulta, que ya el día domingo comienzan a presentar una serie de malestares físicos con sólo “pensar” que el día lunes deberán estar nuevamente trabajando en “un ambiente laboral venenoso y con un jefe tóxico”, pensamiento que los conduce a experimentar fuertes dolores abdominales, jaquecas y dolores de cabeza, insomnio, dolores musculares, colon irritable, náuseas, etc. (Lotito, 2010, 2015a).

8. Si bien el uso del humor ha sido considerado desde hace mucho tiempo como una fuente inagotable de bienestar y “fórmula secreta” para alejar las enfermedades físicas y mentales de las personas, hoy en día, se cuenta con las pruebas científicas realizadas en los laboratorios, que demuestran cómo se modifica la estructura bioquímica de nuestro sistema celular en función de la risa.

Tal como surge ante nuestros ojos la vívida imagen de “Patch” Adams –el médico que se viste de payaso y que trae consigo la risa para niños y adultos–, también tenemos los trabajos científicos de laboratorio sobre los efectos neurofisiológicos de la risa, efectuados por investigadores como el Dr. William Fry (1994), el Dr. Ronald A. Berk (2001), el Dr. Lee Berk (2009), que nos muestran los grandes beneficios que tiene la risa en la salud de las personas.

Un estudio del Dr. Lee Berk, un psiconeuroinmunólogo, constató que una risa alegre y jovial (*mirthful laughter*) asociada al tratamiento estándar de la diabetes eleva los niveles del colesterol bueno, baja las inflamaciones del organismo, así como también disminuye las probabilidades de un ataque al corazón, entre otros beneficios.

Es preciso diferenciar eso sí, entre la risa alegre y jovial –que es el reflejo de un estado de alegría y salud– y las condiciones de salud que puedan llevar a una persona a la **risa patológica**, ya que ésta puede tener algunos efectos extremadamente graves sobre el bienestar de las personas, incluyendo la muerte. Es lo que sucede con la **epilepsia gelástica** (*gelastic seizures*), una forma de ataques epilépticos poco frecuentes, en la que las crisis se presentan bajo la forma de la risa, siendo su causa más frecuente la presencia de tumores en el hipotálamo, denominados “hamartomas hipotalámicos”, donde la epilepsia gelástica es el único síntoma del hamartoma (Ferner & Aronson, 2013).

9. Las diversas observaciones e investigaciones de la Psicología Positiva han demostrado que cuántas más emociones positivas experimentemos en nuestras vidas, más tiempo y mejor podremos vivir. En uno de sus primeros libros, el Dr. Raymond Moody (1979) destaca las observaciones de algunos colegas suyos especialistas en gerontología, quienes reportaban, que los ancianos que mantenían incólume y siempre presente su sentido del humor vivían, en promedio, mucho más tiempo y en mejores condiciones de salud, que aquellos otros ancianos que se abstenían de practicar algún tipo de humor, risa o estado emocional positivo. Al revés, se ha observado una correlación positiva entre la muerte prematura de las personas y la presencia en ellas de amargura, tristeza y depresión.

En términos populares –y no sólo como una metáfora– se habla de tener el “corazón roto”, de “morir de tristeza”, provocado, por ejemplo, por la pérdida de un ser querido o una ruptura amorosa. Una aseveración que llevó a dos investigadores ingleses –Iain Carey y Sunil Shah– y su equipo de expertos a determinar la realidad o falsedad de tal expresión, comparando la cifra de ataques al corazón o derrames cerebrales en un grupo de pacientes de 60 años de edad o más, cuyos cónyuges habían muerto, con otro grupo de pacientes, cuyos cónyuges estaban vivos durante el mismo período de tiempo, encontrando que 16 de cada 10.000 pacientes estudiados sufrieron ataques al corazón o derrames cerebrales dentro de los 30 días siguientes a la muerte del cónyuge, en tanto que lo mismo les ocurrió sólo a ocho de cada 10.000 personas del grupo control (Carey *et al.*, 2014). Los resultados obtenidos no pueden ser más claros y significativos.

Estas son sólo algunas de las observaciones constatadas de manera empírica por los estudiosos de la Psicología Positiva, en que el “reclamo” que se hace, es que estos aprendizajes deberían ser parte integral de la educación formal de los niños en las escuelas y de los estudiantes en las universidades, cosa que, generalmente, no sucede.

Seligman (2011b, p. 78) demuestra esta afirmación en uno de sus libros, al señalar que cuando a los padres se les pregunta “**¿Qué es lo que usted más**

desea para sus hijos”?, la respuesta habitual que se recibe es: “felicidad”, “confianza”, “alegría”, “autorrealización”, “equilibrio”, “salud”, “bondad”, “satisfacción”, “amor”, “ser civilizado”, “tener un propósito” y otras similares. Es decir, el ser feliz y estar bien (*well-being*) era la máxima prioridad para sus hijos.

Cuando Seligman les hizo a los padres la segunda pregunta, a saber, "**¿Qué es lo que las escuelas enseñan a sus hijos?**", las respuestas que dieron fueron las siguientes: “logro”, “habilidades para pensar”, “éxito”, “conformidad”, “educación”, “matemáticas”, “trabajo”, “responder tests”, “disciplina” y otras similares. Lo que expresado en pocas palabras, implica que todo lo que las escuelas enseñan, es cómo tener éxito en el puesto de trabajo.

Ahora bien, con estas dos preguntas, lo que hizo Seligman fue demostrar que casi no existe correspondencia entre las dos listas de respuestas arriba enunciadas. De ahí el reclamo que hace Seligman, en cuanto que, sin dejar de lado la importancia de tener éxito en el trabajo, las escuelas y las universidades deberían preocuparse mucho más de enseñar a los jóvenes y estudiantes “cómo ser un poco más felices”, con el objetivo de evitar, o por último, alejar las probabilidades de caer en algún tipo de trastorno grave, ya sea de tipo físico o psicológico. O ambas al mismo tiempo. Es otro de los grandes desafíos que tiene la educación por delante.

Discusión y Reflexiones Finales

Dado el hecho que la Psicología Positiva es una ciencia accesible para todos y que se ha dedicado a estudiar el funcionamiento óptimo de las personas, las organizaciones y la sociedad, entonces, mucho de aquello que se ha planteado más arriba debería convertirse en la misión de todas las partes interesadas: personas, instituciones de enseñanza, instituciones de salud, universidades, autoridades de gobierno, políticos, empresarios, etc. ¿La razón de esta aseveración? Los altos índices de gente enferma y con graves trastornos de todo tipo que hoy tenemos en las respectivas sociedades disminuirían de manera dramática, lo que a su vez, disminuiría de manera notable los altos costos en

atención de salud en los cuales se está incurriendo a raíz de la vida insatisfactoria, desdichada e infeliz que lleva mucha gente, lo cual, las conduce, inevitablemente, a elevar el consumo de alcohol, tabaco, comida, medicamentos, drogas, etc., incrementando por esta vía los niveles de obesidad y las tasas de suicidio, en un círculo vicioso que ya está resultando muy difícil de romper. Porque ¿de qué otra forma se pueden explicar las elevadas tasas de suicidio infantil, juvenil y de personas adultas?

De acuerdo con un informe del año 2014 elaborado por la Organización Mundial de la Salud, en el año 2012 el número de suicidios en el mundo alcanzó a 804.000 personas, con un alza de un 11,3% en relación con el año anterior, en tanto que en la gente joven entre 15 y 29 años el alza en la tasa de suicidios llegó al 25%. Se estima, que a nivel mundial, las cifras generales de suicidio deberían ser mucho mayores, ya que, en función de que en muchos países el suicidio representa un acto moralmente –incluso legalmente– sancionable, se tiende, tanto a sub-notificar los casos, como así también a hacerlos pasar por “accidentes”.

Por otra parte, cuando se analiza con más atención las cifras que entrega el informe, se detecta que en los países ricos se suicidan tres veces más hombres que mujeres, en tanto que en los países de bajos y medianos ingresos la razón de suicidio hombre:mujer es mucho menor, es decir, se suicidan 1,5 hombres por cada mujer.

Ahora bien, es necesario tener muy presente que por cada suicidio “exitoso” existen numerosos intentos de suicidio fallidos, lo que podría incrementar la cifra de posibles suicidas fácilmente a cinco o seis millones de personas. No es, precisamente, el mejor indicador de la existencia de “felicidad en el mundo”. Se sabe con certeza que existen factores sociales, culturales, psicológicos, laborales, de salud, etc., que interactúan entre sí para conducir a un determinado sujeto a un comportamiento suicida.

Considérese lo siguiente, sólo a título informativo. Entre los riesgos de suicidio vinculados directamente con la comunidad donde está inserta la persona y el tipo de relaciones interpersonales existentes, podemos señalar los siguientes: las guerras fratricidas y entre países, los desastres naturales, el estrés que surge de

experimentar ambientes laborales tóxicos, el estrés que se produce por procesos de aculturación forzada (entre los millones de desplazados por hambrunas, por el estallido de conflictos bélicos, a causa de persecuciones políticas y/o religiosas), la discriminación (racial, sexual, religiosa), el abuso de todo tipo, un sentimiento de soledad y aislamiento, la violencia de todo tipo, las relaciones conflictivas (entre la pareja, entre padres e hijos, entre jefe y subordinados, etc.).

Tómese sólo a modo de ejemplo: en una empresa de origen francés, *France Télécom*, entre los años 2008 y 2014 se suicidaron nada menos que 59 personas como consecuencia de las constantes reestructuraciones organizacionales, así como del putrefacto ambiente laboral que reinaba en dicha empresa, cuyos “métodos brutales de gestión” y el “acoso moral” constituían el pan de cada día (Lotito, 2015a).

En relación con los factores de riesgo a nivel individual se pueden señalar los siguientes: intentos previos fallidos de suicidio, trastornos mentales, consumo excesivo de alcohol y drogas, graves pérdidas financieras, depresión, presencia de enfermedades severas (cáncer), experimentar fuertes dolores crónicos, antecedentes familiares de suicidio, etc.

Queda claro entonces, que el énfasis que ha puesto el autor de este artículo en hacer de la prevención en salud mental –a través de la Psicología Positiva– una prioridad nacional de tipo global y multisectorial debe incluir, no sólo el sector de la salud pública y privada, sino que también el área de la Educación, el ámbito laboral y empresarial y, aunque pudiese parecer algo extraño, también en el ámbito político.

Es absolutamente urgente establecer mejores prácticas sociales, laborales y educacionales, al mismo tiempo que realizar intervenciones psicológicas basadas en los datos objetivos y científicos de que se disponen, con un sentido de abordaje de *tipo integral*, y no uno de “parche” o arreglo parcializado. Esto último casi nunca da resultado y, habitualmente, constituye una pérdida de tiempo y de recursos. De ahí, la necesidad de instalar a la Psicología Positiva como una efectiva fórmula estratégica transversal orientada a ayudar y apoyar a todas aquellas personas que lo requieran y necesiten.

Por lo tanto, la búsqueda del bienestar personal no sólo implica un cambio individual a nivel cognitivo y/o afectivo (emocional), sino que también implica hacer un gran cambio conductual, es decir, dar el salto cualitativo hacia la acción práctica y concreta. En este sentido, la Psicología Positiva debe apuntar –en términos de salud– a la prevención y al crecimiento personal, por intermedio del cultivo de las capacidades y habilidades que tiene a disposición el ser humano. Lo anterior implica, asimismo, la capacidad de enfocarse y dar importancia a aquello que funciona y que da resultados. Resultados, por lo demás, que son observables y medibles de una manera objetiva y científica, tal como se hace en aquellos laboratorios dedicados a buscar “la prueba científica” de los elementos y factores que se relacionan con la felicidad y la satisfacción humana.

Todo esto, sin negar, como ya hemos consignado más arriba, la existencia del sufrimiento sobre la faz de la tierra, por cuanto, para la Psicología Positiva la búsqueda de la felicidad no significa la negación de la infelicidad, de la pobreza o de la enfermedad. La pregunta que debemos mantener siempre presente ante nuestros ojos es: ¿cómo se logra que el nivel de infelicidad existente en las personas pueda reducirse al mínimo?

La respuesta que entrega el Modelo de Salud mental que define la Psicología Positiva, es que el foco de atención debe ser puesto en:

a) El cultivo de las fortalezas de las personas: satisfacción, bienestar, alegría, felicidad, optimismo, etc. Este acto de cultivar estas capacidades humanas fortalece el sistema inmunológico-psicológico.

b) En la construcción de competencias y habilidades, que permitan a las personas superar los obstáculos que enfrentan. A la cabeza de estas competencias podrían estar la resiliencia, el estilo de afrontamiento de las personas, la actitud de lucha y el esfuerzo personal.

c) En la búsqueda de lo placentero y satisfactorio por oposición de aquello que nos produce tristeza y congoja, condición, que a la larga, nos puede conducir a experimentar una serie de enfermedades.

d) En la “*búsqueda de la felicidad*”, tal como lo dice el título de una conocida película, cuya figura principal le transmite a su hijo una gran enseñanza, a saber:

“No permitas que nadie te diga que eres incapaz de hacer algo, ni siquiera yo. Si tienes un sueño debes protegerlo y conservarlo. Si quieres algo, sal a buscarlo y punto. La gente que no logra conseguir sus sueños suele decirle a los demás que tampoco cumplirán los suyos”.

Otra reconocida figura internacional que reafirma lo anterior, es el Dalai Lama, quien señala, que “No importa si uno cree o no en la religión, no importa si uno cree en tal o cual religión, el verdadero propósito de nuestra vida es la felicidad. El verdadero motor de nuestra vida es dirigirnos hacia la felicidad”. Asimismo, fue el propio Aristóteles quien enseñó que “La felicidad es el sentido y propósito de la vida, el centro y fin de toda la existencia humana”.

Si en la Psicología tradicional –sin apellido– la pregunta a responder era ¿por qué razón fracasan las personas?, en el caso de la Psicología Positiva la pregunta es muy distinta: ¿qué es lo que hace que algunas personas tengan éxito, no obstante las dificultades y circunstancias desfavorables que deben enfrentar?

Cuando se logra dar respuesta a esta pregunta, todo el mundo se beneficia, porque ello implica profundizar en los estudios de la resiliencia, de la meditación, del establecimiento de relaciones interpersonales sanas, de cómo fortalecemos nuestra autoestima, de cómo aprendemos y enseñamos.

Otra pregunta que ha sido explorada es ¿qué determina nuestro bienestar? La respuesta sobre la cual hay mayor grado de coincidencia, es que nuestro bienestar personal dependería, de acuerdo con Sonja Lyubomirsky (2011), de tres factores principales: la genética (con un 50% de incidencia), las circunstancias (10%) y los actos intencionados que llevamos a cabo (40%).

¿Qué significa lo anterior? Los estudios de Lyubomirsky indican que, pese a lo que pensamos habitualmente, la felicidad de una persona –de nosotros mismos– no depende exclusivamente de factores externos como el dinero, el trabajo, el éxito o la juventud del sujeto. En realidad, sólo un diez por ciento de la felicidad y bienestar personal se basa en circunstancias que son externas al sujeto.

Por otra parte, la capacidad para la felicidad estaría determinada –hasta en un cincuenta por ciento– por los factores genéticos que heredamos de nuestros padres, en tanto –y esto es lo relevante– que el cuarenta por ciento restante es

achacable y atribuible a las acciones que realizamos nosotros mismos, así como por la forma en cómo percibimos y pensamos, es decir, nuestras acciones intencionadas y las estrategias mentales que utilizamos.

En función de lo anterior, podemos concluir, que lo externo tiene un bajo grado de influencia sobre nuestro bienestar. Lo importante, es saber: a) *cómo interpretamos* aquello que nos afecta, b) *en qué cosas focalizamos la atención* y, finalmente, c) *si estamos conscientes de que cada uno de nosotros dispone de un amplio repertorio y potencial para la búsqueda de la dicha, la felicidad y el bienestar personal.*

A eso se reduce nuestro gran desafío. Un desafío que es, por lo demás, demostradamente alcanzable.

Nota del Autor

La correspondencia relativa a este artículo debe ser dirigida al Dr. Franco Lotito Catino, Universidad Austral de Chile, O'Higgins 485, of. 305, Osorno, Chile.
E-mail: flotitoc@gmail.com