



## LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN PERSPECTIVA

Carmelo Vázquez<sup>1</sup>

Universidad Complutense

**E**ste número de Papeles del Psicólogo es una buena prueba del interés que la Psicología Positiva ha suscitado en medios académicos y profesionales. En los últimos cinco años, reconocidas revistas (*American Psychologist*, *Journal of Social and Clinical Psychology*, *Psychological Inquiry*, *American Behavioral Scientist*, *School Psychology Quarterly*, *Ricerche di Psicologia*, *Review of General Psychology*,...) también han dedicado números especiales a este tema. Sin entrar en discusiones nominalistas sobre lo oportuno del término o sobre la necesidad de recurrir a una etiqueta fundacional, los proponentes de este enfoque hacen énfasis en algo tan aparentemente sencillo como tener en cuenta los aspectos positivos y negativos del funcionamiento humano. Hemos de reconocer, con orgullo, que desde la Psicología hemos desarrollado métodos de intervención eficaces y eficientes para muchos problemas psicológicos. Pero no hemos avanzado tanto en destilar métodos para (re)establecer la felicidad en el desdichado o, de modo más general, para promover con conocimientos sólidamente derivados cómo mejorar el bienestar. Parte de esta situación se debe a que por razones muy complejas para poderlas desbrozar en esta breve presentación, el estudio de lo positivo, por decirlo de un modo muy sintético, nos ha ocupado más que el estudio de su contrario. En un análisis de las publicaciones psicológicas desde 1872, recogidas en PsycINFO, se puede constatar que la proporción entre temas negativos y positivos es de 2 a 1 (Rand y Snyder, 2003).

Pero preguntarse sobre el bienestar humano no es una moda pasajera. En cierto sentido, la Filosofía occidental no ha tenido nunca otra preocupación más central, bien desde el análisis directo de las condiciones sustantivas del bienestar (la *eudamonia* aristotélica) o bien, más modernamente, desde el análisis de las condiciones existenciales que limitan el alcance de ese ideal. Así que Aristóteles, pero también Spinoza, Schopenhauer, Bertrand Russell, Heidegger, o Cioran, han hecho de esta reflexión sobre la

felicidad uno de los ejes del pensar sobre "lo humano". Sin embargo, la ciencia se vio impelida a cubrir otras demandas más acuciantes, ligadas a la lucha contra la enfermedad, el sufrimiento, o la pobreza y sólo recientemente ha estado en condiciones de explorar con sus herramientas esos terrenos más abonados inicialmente a lo filosófico. De hecho, no es un accidente histórico que el Estado del Bienestar fuese una creación centroeuropea y escandinava de la década de los 60 del pasado siglo, algo que sólo pudo emerger cuando las principales enfermedades epidémicas ya no eran las primeras causas de mortalidad, y cuando la prosperidad económica era más alta de lo que nunca se había conocido en el ámbito occidental. No es tampoco casualidad que fuese a partir de los años 70 cuando comenzaron los primeros estudios sociológicos a gran escala sobre el estado de la felicidad de las naciones que, sin interrupción, han seguido hasta hoy. Ni tampoco es casual que desde mediados de la década de los 80 comenzase una verdadera explosión de estudios sobre calidad de vida en el ámbito de la Medicina que se han mantenido con un envidiable vigor.

La Psicología también ha comenzado muy recientemente a aceptar como un objeto relevante de estudio el bienestar subjetivo y afrontar directamente, como un deber programático académico, la exploración de las fortalezas humanas y de los factores que contribuyen a la felicidad de los seres humanos. El comienzo es tan cercano que se acepta que el inicio formal de lo que se denomina Psicología Positiva lo constituyó la conferencia inaugural de Martin Seligman para su periodo presidencial de la American Psychological Association (Seligman, 1999). Naturalmente, el germen de la Psicología Positiva se puede rastrear desde mucho antes, en enfoques históricos de la Psicología tan bien intencionados como, desgraciadamente, carentes del apoyo empírico necesario.

Esta nueva sensibilidad hacia el estudio científico del bienestar, en un sentido general, no es exclusiva de la Psicología. El análisis del bienestar y la búsqueda de indicadores objetivos conciernen a las ciencias sociales en su totalidad. En este empeño, por ejemplo, hay grupos de sociólogos y economistas, entre los que activamente participa el psicólogo y premio Nobel de Economía Daniel Kahneman, que están dirigiendo sus esfuerzos a analizar los factores que, más allá de las retóricas oficialistas están ligados al bienestar de los ciudadanos (Kahneman y Krue-

Correspondencia: Carmelo Vázquez. Catedrático de Psicología Clínica. Facultad de Psicología. Universidad Complutense. 28224 Madrid. España. E-mail: [cvazquez@psi.ucm.es](mailto:cvazquez@psi.ucm.es)

<sup>1</sup> Miembro del Comité de Dirección de la Internacional Web on Positive Psychology (University of Pennsylvania) y Representante Nacional del European Network of Positive Psychology (<http://www.enpp.org>).



ger, en prensa). ¿Cómo puede hablarse de Estado de bienestar si no se tiene en el punto de mira de las políticas públicas el incremento efectivo del bienestar de los ciudadanos? Sabemos que mientras que la riqueza de muchas naciones industrializadas ha sido casi exponencial en las últimas décadas, la felicidad de sus habitantes no ha mejorado sustancialmente, lo que supone una paradoja política insospechada sobre el significado y alcance del Estado del Bienestar (Diener y Seligman, 2004).

Es arriesgado saber cuál será el futuro de lo que se denomina Psicología Positiva. Probablemente, lo que ahora tiene de "movimiento" o, si se quiere, de moda, acabará disolviéndose sin más estridencias dentro del quehacer de la Psicología. De hecho, desde nuestro punto de vista, y haciendo uso del conocido pensamiento atribuido a André Malraux, se puede decir que la Psicología Positiva del futuro será Psicología o no será. Es decir, el escenario más verosímil es que lo que ahora llamamos Psicología Positiva estará perfectamente integrada en el quehacer cotidiano de las próximas generaciones de psicólogos y el análisis y medida del bienestar, de las emociones positivas, o de las mejoras efectivas en la vida de la gente que tienen nuestras intervenciones será el modo incuestionado de hacer las cosas. Resulta llamativo, en este sentido, que las excelentes contribuciones de este número de Papeles del Psicólogo provengan de jóvenes profesionales e investigadores en quienes parece no plantearse de modo agudo este falso dilema conceptual o epistemológico. De modo que, desde un punto de vista teórico o *metateórico* (como aducen Linley et al., 2006), no tiene gran interés la discusión de si la Psicología Positiva pretende ser un nuevo enfoque de la Psicología. Creemos que todo es más sencillo pero igualmente supone un reto de gran magnitud: no se trata de crear otra variante polarizada de la Psicología sino de tener en cuenta, promover e investigar aquellos aspectos relacionados con el bienestar y la felicidad humana, incluso para iluminar lo que es el sufrimiento psicológico (Vázquez et al., 2005). En último término, estos objetivos son congruentes con lo que preocupa a la gente y a lo que deberíamos aspirar a estudiar y promover sin ningún desdén. Desde este punto de vista *pragmático*, no hay duda de que la Psicología Positiva va a tener un brillante futuro y la proliferación de artículos, nuevas revistas, e investigaciones rigurosas, permiten aventurar esa predicción. Una iniciativa interesante, en este sentido, es el proyecto en el que participamos psicólogos de diversos países con la Universidad de Pennsylvania consistente en el diseño de una página web que en 2006 e inicialmente basada en el modelo de [www.authentic-happiness.org](http://www.authentic-happiness.org) será lanzada simultáneamente en inglés, español y chino y, algo más adelante, en todas las lenguas

escandinavas, con la finalidad de que sirva como un centro de recursos y de investigación psicológica nacional y transcultural del bienestar humano

Ocuparnos desde la Psicología por la felicidad humana (o por el bienestar subjetivo, por emplear un término científicamente mejor acotado) no es una trivialidad *fin de siècle*, ni un intento oportunista de buscar posiciones de ventaja, sobre todo si se tiene en cuenta que algunos de sus promotores más destacados (Ed Diener, Martin Seligman, Daniel Kahneman, Chris Peterson, Csikszentmihalyi,...) figuraban desde hace años atrás entre los autores más citados de la literatura científica psicológica por logros en sus respectivos campos. Va a ser una empresa formidable para la Psicología contribuir a desarrollar un esfuerzo programático en la consolidación teórica de los *conceptos* más relevantes y las relaciones entre los mismos (emociones positivas, bienestar, sesgos, salud positiva,...), el desarrollo de herramientas de *evaluación* válidas de tales conceptos (¿cómo medimos, por ejemplo, el grado de bienestar de un individuo?) y, finalmente, la exploración y análisis de vías de *intervención* (Seligman et al., 2005) que promuevan o ayuden a mantener el grado de bienestar de los ciudadanos. No hay probablemente un reto más ambicioso para los científicos sociales y las profesiones sanitarias que promover la salud y el bienestar real de la gente y a ese noble empeño no estaría de más dedicar nuestros esfuerzos.

## REFERENCIAS

- Diener, E., y Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science*, 5, 1-31.
- Kahneman, D., y Krueger, A. B. (en prensa). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*.
- Linley, P.A., Joseph, S., y Word, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Rand, K.L. y Snyder, C.R. (2003). A reply to Dr. Lazarus, the evocator emeritus. *Psychological Inquiry*, 14, 148-153.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., y Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M. E. P. (1999). The President's address. APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Vázquez, C., Cervellón, P., Pérez Sales, P., Vidales, D. y Gaborit, M. (2005). Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador (2001). *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 313-328.