



Vol. 15 No. 4

Diciembre de 2012

PSICOLOGÍA POSITIVA Y HUMANISMO: PREMISAS BÁSICAS Y COINCIDENCIAS EN LOS CONCEPTOS

Ahmad Ramsés Barragán Estrada¹
Centro de Estudios Universitarios ETAC
México

RESUMEN

El presente trabajo pretende abordar algunos conceptos básicos enmarcados en la Psicología Humanista y que son igualmente utilizados por la Psicología Positiva aunque desde otra postura (la científica). Se revisan monográficamente términos como *autorrealización*, *felicidad*, *actitudes*, *emociones positivas*, *fortalezas personales*, *libertad* y *el sentido de la vida*. Asimismo, se busca reconocer la importancia de ambas escuelas en la concepción básica de la persona como un ser holístico, integral, único y capaz de escoger su propio Destino. Por tal, se plantean las relaciones de ambas posturas independientemente de la epistemología utilizada. Finalmente y entre el marco conceptual de los distintos términos analizados, se exponen diferentes “resultados positivos” basados en la investigación experimental que ponen de manifiesto la importancia que tiene concebir a la Psicología como un campo de estudio de seres humanos con dinamismos y totalidades únicas.

Palabras clave: Psicología Humanista, Psicología Positiva, autorrealización, felicidad, emociones positivas.

¹ Licenciado en Psicología, Docente universitario, Conferencista, Escritor/Novelista. Centro de Estudios Universitarios ETAC. Correo electrónico: ramsesbarragan@hotmail.com / cienciaypsicologia07@hotmail.com

POSITIVE PSYCHOLOGY AND HUMANISM: BASIC PREMISES AND CONCEPTUAL COINCIDENCES

ABSTRACT

The current project aims to raise some basic concepts in line with Humanistic Psychology, which are also used by the Positive Psychology, but with a different viewpoint (the scientific one). We will review in a monographic way, terms like *self-actualization, happiness, attitudes, positive emotions, personal fortress, freedom and the meaning of life*. Also, we try to acknowledge the importance that both schools give to the basic conception of the person as a holistic, full, and unique human being, able to choose his own Destiny. Therefore, the relations between both opinions are presented, regardless of the utilized epistemology. Finally, and within the conceptual framework of the analyzed terms, we expose different "positive results" based on experimental research, which highlight the importance of conceiving Psychology as a human beings field of study with dynamism and unique totalities.

Key words: Humanistic Psychology, Positive Psychology, self-actualization, happiness, positive emotions.

Acercarse al paradigma de la Psicología Humanista desde el propio de la Psicología Positiva, debe ser una labor colaborativa más que confrontativa; complementaria más que asimétrica; pues si bien la relación entre ambas corrientes ha estado presente de forma intermitente en la práctica y la teoría, lo cierto es que tales coincidencias no se han descrito de manera explícita, debido quizás, al uso de metodologías tan distintas. Sin embargo y como bien sugiere Seligman (2002) respecto a esta relación de coincidencias, la Psicología Positiva enfatiza premisas fundamentales al igual que lo hace la Psicología Humanista; conceptos como *responsabilidad, voluntad, esperanza o emociones positivas*, son igualmente destacadas por los dos campos, pero la epistemología radical con que se cierne la Psicología Humanista en la actualidad, marcó la diferencia única con la que se siguen distanciando y funcionando por distinto.

El presente trabajo pretende abordar algunos conceptos básicos enmarcados en la Psicología Humanista y que son igualmente utilizados por la Psicología Positiva aunque desde otra postura (la científica). Se revisan monográficamente términos como *autorrealización, felicidad, actitudes, emociones positivas, fortalezas personales, libertad y el sentido de la vida*. Asimismo, se busca reconocer la importancia de ambas escuelas en la concepción básica de la persona como un ser holístico, integral, único y capaz de escoger su propio Destino. Por tal, se plantean las relaciones de ambas posturas independientemente del método, epistemología, orígenes o técnicas utilizadas, pues como expone Vázquez, Cervellón, Pérez Sales, Vidales y Gaborit (2005) al referirse a la Psicología Positiva: “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”.

Finalmente y entre el marco conceptual de los distintos términos analizados, se exponen diferentes “resultados positivos” basados en la investigación experimental que ponen de manifiesto la importancia que tiene concebir a la Psicología como un campo de estudio de seres humanos con dinamismos y totalidades únicas. Además, esta misma autenticidad de las personas es la que los dota de recursos para enfrentar sus dificultades y hacerles alcanzar grandes logros. En otras palabras, es hasta que la Psicología reconoce esta parte autoactualizante de las personas, que se vuelve una herramienta útil y un recurso más dentro de su propio marco científico y epistemología particular.

PREMISAS BÁSICAS DEL HUMANISMO

El Enfoque Holista.

Por principio de cuentas, el enfoque holista con el que trabaja el humanismo es parte fundamental de su metodología e incluso se sugiere como una obligatoria herramienta de trabajo (Hernández, 1997). Es cuando se retoma el descubrimiento ofrecido por la Psicología de la Gestalt en la que se nos muestra que “el todo

contiene propiedades que no se encuentran en la suma de las partes” (Martínez, 1999).

La teoría de la Gestalt (forma, configuración) pone énfasis en la concepción totalitaria que se tiene del hombre entendida como *gestalt*, se constituye de polaridades complementarias (como el ambiente y los deseos internos), de un proceso de autorregulación orgánica (la tendencia natural con la que se conduce el hombre) y de un proceso de homeostasis que fluye y nunca es estático (el permanente abrir y cerrar conocido como *gestalten*). De hecho, holismo y homeostasis son ambas, tendencias naturales del organismo a que éste se realice tal y como es (Velásquez, 2001).

La Autorrealización.

Otro aspecto vital dentro de los postulados básicos del Humanismo es el de la autorrealización. La autorrealización consiste, básicamente, en “un impulso natural a actualizar, mantener y mejorar el desarrollo y vida del organismo viviente” (Martínez, 1999). También ha sido llamada “tendencia autoactualizante” por Rogers o “tendencia hacia la autorrealización” por Goldstein; sin embargo, en cualquiera de sus acepciones, la autorrealización es un proceso inherente al ser humano que este paradigma psicológico intenta rescatar.

Según Rogers (1961, citado por Pezzano, 2001), la persona se orienta a una dirección positiva entre más aceptado y comprendido se sienta. El ser humano se mueve hacia lo constructivo, hacia su madurez y su autorrealización. En este sentido, la Psicología Humanista busca desarrollar su potencial en vez de centrarse en las causas o fuentes de debilidades. Busca aceptar al hombre, conducirlo a descubrir sus potencialidades y ayudarlo a descubrir (o redescubrir) el sentido de su vida. Siguiendo una de las características que ofrecen los autores de esta orientación psicológica, se le da completo énfasis a cualidades exclusivamente humanas, tales como son la creatividad, la capacidad de elección, la valoración y la madurez (Martínez, 1999).

Existencia y Libertad.

La Psicología Humanista simpatiza en gran medida con la corriente filosófica conocida como existencialismo. J. P. Sartre (uno de sus máximos representantes), por ejemplo, expone el argumento: “yo soy mis elecciones”, entendiéndose el hombre como un ser dotado de libertad en tanto que existe (Hernández, 1997).

Además, dicha existencia dota al hombre de libertad para establecer sus metas al tiempo que lo vuelve responsable de cada una de sus elecciones. “Todo hombre...” sugiere Martínez (1999), “tiene clara conciencia de sí mismo como ser libre”.

Sin embargo todo hombre tiene sólo algunos grados de libertad. Si ante una situación la persona alberga únicamente dos opciones, se habla de un grado de libertad; si en cambio profundiza la situación a través de la experiencia y el conocimiento, la misma persona alcanza mayores grados de libertad. Esto último es uno de los más claros objetivos de la Psicología Humanista dentro de su labor terapéutica y una de las fortalezas personales características acuñadas por la Psicología Positiva.

Contexto Humano.

El ser humano se interrelaciona; nunca deja de hacerlo y es parte de su desarrollo personal automotivante. Desde la postura de Rogers, una de las enseñanzas presentes de las relaciones entre individuos, es la de ser uno mismo (autenticidad). Así, no resulta benéfico aparentar y en consecuencia no se consiguen relaciones positivas. Distingue el concepto de *congruencia* (ser el mismo de forma interna y externa), que se volverá uno de los aportes principales de su teoría y del humanismo, tanto, que llega a afirmar: “a veces me he preguntado si no es ésta la única cualidad que verdaderamente cuenta en toda relación terapéutica” (Rogers, 1967, citado por Martínez, 1999).

La persona se vuelve más eficaz cuando aprende a aceptarse a sí mismo. Es en esta medida que puede cambiar y se reconoce como imperfecto. Por otra parte, la aceptación de sí mismo permite conformar relaciones reales (Pezzano, 2001).

Otro atributo de las relaciones interpersonales también desarrollado por Rogers y aceptado por la gran mayoría de los psicólogos humanistas, es el del gran valor que permite comprender a la otra persona (empatía). La empatía enriquece la vida y a partir de la referencia del otro es que entendemos mejor nuestra propia visión de la vida (Pezzano, 2001).

La empatía se define como la capacidad para entender al otro desde su marco de referencia y desde dentro de los significados del sujeto con el que estamos tratando de relacionarnos. Aunado a esto, Martínez (1999) agrega que el deseo de comunicarse empáticamente se traduce en una actitud de comunicación y diálogo auténticos para poder comprender los intereses y hasta la cultura de la otra persona.

Rogers además sugiere, que las personas expresen sus sentimientos abiertamente y en este mismo sentido, que la apertura hacia las realidades de otros sea una constante. Entre mayor sea la apertura hacia nosotros y hacia los demás, menos deseos de querer “arreglar las cosas” (Pezzano, 2001).

En síntesis, la Psicología Humanista dota de gran relevancia la calidad otorgada a las relaciones interpersonales, además de que reconocemos otro concepto clave dentro de su teoría: las *actitudes*.

Las Actitudes.

La Psicología Humanista destaca a las *actitudes* como parte de este apego o fidelidad a lo humano. Aunque mucha literatura al respecto alude al ámbito psicoterapéutico, también se habla de las actitudes “necesarias o vitales” en la vida del hombre. Por ejemplo, se habla de algunos principios descritos por Rogers que predica él en primer lugar dentro de la consulta y dentro de su vida personal. Algunos de estos principios sugieren la importancia de disfrutar al encontrar armonía en la experiencia, de que los hechos no son hostiles puesto que la proximidad a la verdad nunca puede ser dañina o de que las personas se orientan en una dirección positiva siempre que abandonan los mecanismos de defensa a los cuales se hallan sujetos. La actitud también refiere a las críticas cuando comprendemos que no hay mejor juez de nuestros actos que nosotros mismos o

la importancia de confiar en aquello que consideramos valioso y entonces llevarlo a cabo (Pezzano, 2001).

Finalmente, es el propio Rogers (citado por Martínez, 1999) quien describe a la *actitud* como “una tendencia o disposición constante a percibir y reaccionar en un sentido determinado”; en donde observamos el compendio de cada uno de los conceptos revisados anteriormente. La actitud es el espíritu o realidad invisible con que se realizan las cosas; operación que se impregna de autenticidad, que se alinea con la personalidad y que no puede ilustrarse mediante técnicas, sino a través de experiencias personales que trascienden y dejan una marca indeleble en la vida.

El Sentido de la Vida.

Uno de los representantes más sólidos dentro del Humanismo y a su vez del concepto presente, es Viktor Frankl: psiquiatra, terapeuta e investigador teórico creador del enfoque conocido como Logoterapia. El término, tal como es acuñado, proviene de la palabra “logos”, que denota sentido o significado (Frankl, 1993).

Para Frankl, lo primero es la “búsqueda del sentido”, una necesidad fundamental del ser humano que no decrece ni desaparece nunca. El cometido entonces de la logoterapia, es la de hallar a la persona a encontrar el sentido de su vida, a hacerlo consciente y responsabilizarse de ello. Nada se puede desear a menos que antes tengamos un propósito de nuestra existencia, porque tal y como lo propone Viktor Frankl: “Vivir, en último análisis, no significa otra cosa que tener la responsabilidad de responder exactamente a los problemas vitales, de cumplir las tareas que la vida propone a cada uno de nosotros, ante la exigencia del momento” (Rozo, 1998).

PSICOLOGÍA POSITIVA

A partir de su creación a finales de la década de los noventa, la Psicología Positiva fue definida como el “estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades” (Contreras y Esguerra, 2006).

Asimismo, la Psicología Positiva buscó enfatizar el uso del método científico para abordar aspectos como las emociones positivas, las instituciones que las desarrollan (como el matrimonio) y los programas orientados al bienestar de las personas. Psicología ambiciosa desde un comienzo, este campo emergente comenzó rápidamente a ganar adeptos entre sus filas, quienes con sus investigaciones, la dotaron de un respaldo confiable además de interesante.

Es el mismo Martin Seligman (creador del movimiento) quien consideró a la Psicología Positiva como un mero cambio en la concepción o perspectiva que tenía la Psicología actual, pasando del estudio de los peores aspectos en la vida de los seres humanos, al estudio de factores que producen el bienestar y que hacen que valga la pena vivir (Seligman, 2002).

Se concibe a esta ciencia como un complemento de la Psicología actual y no como un sustituto; una forma de ampliar los estudios; de enmarcarla desde la posición de nuevos observadores que al igual que en otros campos, se guían bajo el rigor epistemológico de un método científico que también los respalda. Así ha surgido la Psicología Positiva.

Premisas básicas de la psicología positiva.

Es importante reconocer que esta nueva psicología le abre la puerta a términos que difícilmente eran abordados a cabalidad, tales como la felicidad. El resultado directo de este reconocimiento fue entonces el de catapultar este cambio de perspectiva a través de tareas preventivas, mismas que buscarían el desarrollo de las personas con base en sus fortalezas o virtudes. Así, el nuevo siglo emprende la misión de estudiar estas fortalezas con el único fin de prevenir la aparición de cualquier trastorno mental y propiciar el bienestar de la persona (Seligman y Christopher, 2000).

A pesar de su aparente incipiente aparición en el terreno del comportamiento humano, la Psicología Positiva se ha dotado de conceptos y postulados que continuamente las investigaciones se encargan de confirmar. Incluso es posible situar algunos de los acercamientos de esta Psicología en los trabajos de Watson sobre el cuidado oportuno a los infantes o el de Terman y colaboradores con el

ambiente académico (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; citados por Contreras y Esguerra, 2006). Aunado a esto, la Psicología Positiva ha abierto tres campos de estudio según el interés que persiguen: las emociones positivas, la personalidad positiva y las instituciones positivas (Seligman, 2002). Aunque no veremos cada uno a detalle, sí se retomarán según el concepto al que nos refiramos. Estos son los más importantes.

La Felicidad.

El concepto de felicidad es quizás ya, el más estudiado dentro de la Psicología Positiva. Según nos cuenta Seligman (2002), el término ha resultado esquivo para la Psicología por la dificultad que presenta al ser medido de una forma confiable. Sin embargo, esto no ha sido impedimento alguno para los autores que no sólo escriben y reflexionan sobre el tema, sino que además realizan investigaciones serias con el propósito de analizar variables interrelacionadas con este bienestar subjetivo entendido como felicidad (Ardila, 2010).

La felicidad se define, según Alarcón (2009) y citado por Ardila (2010), como "...un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien deseado".

Por otro lado, la felicidad no sólo se cultiva, sino que puede presentarse de forma duradera a través de una fórmula relativamente simple de profesar: felicidad duradera (F) es igual a la suma de un rango fijo (R), más las circunstancias de la vida (C), más el control de la voluntad (V). Detengámonos a analizar cada una de estas variables:

Felicidad duradera: De acuerdo con Seligman (2002), no es lo mismo la felicidad momentánea que la felicidad duradera. La primera es pasajera y no es más que una pequeña parte de la concepción en la teoría de la Psicología Positiva. La segunda es la que puede alargarse, estar más tiempo en la vida de las personas simplemente con esforzarse un poco y seguir cada una de las variables que la conforman.

Rango fijo: Básicamente se refiere a la carga genética que nos conduce a un nivel u otro de felicidad. Para no quedar atrapados en este designio, Seligman sugiere rebelarse “ante los impulsos de su timonel genético” (Seligman, 2002).

Circunstancias: Diversos descubrimientos ponen de manifiesto que algunas circunstancias de la vida generan mayor felicidad que otras, al igual que otras que creíamos aumentaban el nivel de felicidad, en realidad no lo hacen. Por ejemplo, se sigue evidenciando que el aumento en los ingresos de las personas no aumenta la satisfacción con la vida (Diener, Horwitz y Emmons, 1995; Diener y Suh, 1997; Myers, 2000; citados por Seligman, 2002), que la salud apenas guarda relación con la felicidad, o que el nivel de estudios, clima, raza o género alberga poca relación con este estado subjetivo de bienestar; mientras que el matrimonio, la vida social activa, vivir en una democracia sana o acercarse a la religión, elevan el grado de felicidad duradera.

Voluntad: Esta variable es a final de cuentas, la que más está en nuestras manos si deseamos alcanzar el propósito de la felicidad duradera. Aunque es un tema sumamente vasto, Seligman y otros investigadores destacan *emociones positivas* relacionadas –de forma independiente–, con la voluntad. Por un lado, las emociones positivas relacionadas con el pasado involucran el perdonar y olvidar, la gratitud o el modificar los recuerdos voluntariamente. Por el otro lado y en cuanto a las emociones positivas respecto al futuro, se destacan el optimismo o la esperanza. El tema de las *emociones positivas* es un concepto que retomaremos un poco más adelante.

Cabe decir, finalmente de la felicidad, que ésta está constituida tanto por el *placer* como por las *gratificaciones*. Seligman (2002) hace esta diferencia al incluir dentro del *placer* al éxtasis, la emoción, el orgasmo, deleite, regocijo, euforia o bienestar. Este tipo de felicidad es efímera y no requiere un gran esfuerzo mental. Las *gratificaciones* (aquellas que favorecen más el disfrute) son “aquellas actividades que nos gusta mucho realizar, pero que no van necesariamente acompañadas de una sensación cruda” (p.159).

Emociones Positivas.

Hablar de emociones positivas determina implícitamente hablar de una clasificación, y es justo lo que hace la Psicología Positiva en cuanto a este respecto. Así, las emociones positivas son aquellas que producen bienestar o felicidad en la persona y que pueden ser centradas en el pasado, presente o futuro.

Las emociones positivas centradas en el pasado incluyen la satisfacción, la complacencia, el orgullo, la serenidad y la realización personal. Las emociones centradas en el futuro incluyen la esperanza, la confianza, la fe y el optimismo; mientras que las emociones positivas centradas en el presente incluyen el éxtasis, la tranquilidad, la euforia, la fluidez, el placer y la alegría (Seligman, 2002). Además y como vimos con anterioridad, las emociones positivas centradas en el presente pueden dividirse en placeres y gratificaciones, según el propósito o momento que persigan.

Las emociones son estados subjetivos que la persona experimenta en razón de sus circunstancias, por lo que son personales e involucran sentimientos. Su centro de origen se halla en el sistema límbico e invariablemente se relacionan con el pensamiento y la conducta (Vecina, 2006). No obstante, las emociones pueden ser medidas y estudiadas como entidades separadas, tal y como lo demuestra la Psicología Positiva. Esta comprensión y estudio de las emociones permite crear evaluaciones confiables tanto como estrategias de intervención en miras de “la buena vida” (Seligman, 2002). De hecho, las emociones positivas permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y conducentes de la felicidad.

La aparición de este campo denominado Psicología Positiva ha permitido realizar un gran número de estudios en relación a las emociones. Por ejemplo, se ha descubierto que algunas de las emociones positivas como la seguridad, la confianza y la esperanza son mucho más útiles en momentos difíciles de la vida que cuando ésta es fácil (Seligman, 2002), por lo que cumplen un valor adaptativo mayor al de las emociones negativas como la tristeza o la ira. Por otra parte, la Teoría abierta y construida de las emociones positivas (Broaden and build theory

of positive emotions) creada por Bárbara Fredrickson ha descubierto que emociones como la alegría, el orgullo o la satisfacción, amplían el pensamiento y la capacidad de acción de las personas. Asimismo, las emociones forjan reservas intelectuales, sociales y psicológicas disponibles para futuras problemáticas (Fredrickson, 1998, 2001; citado por Vecina, 2006).

En el plano terapéutico estos estudios también han resultado benéficos. De acuerdo con varios autores, el dotar de significado positivo a los pacientes puede predecir la recuperación de estados afectivos deprimidos y en consecuencia del bienestar psicológico a largo plazo (Folkman, Chesney, Collette, Boccellari y Cooke, 1996; citados por Vecina, 2006). Esta clase de intervención incluye dotar de valor positivo los acontecimientos del día, reevaluar los acontecimientos adversos o establecer metas realistas y asequibles a la persona (Folkman y Moskowitz, 2000; Folkman, Moskowitz, Ozer y Park, 1997; citados por Vecina, 2006).

Las emociones positivas también son generadoras de un pensamiento más abierto, integrador, creativo y flexible (Fredrickson, 2001; Fredrickson y Joiner, 2002); a lo que Seligman se referiría como “una espiral ascendente” (Seligman, 2002). Por otro lado, la salud también se ve beneficiada por la capacidad de experimentar mayor número de emociones positivas. En un impresionante estudio que involucraba el estado de salud con la longevidad de una orden de monjas, se descubrió que en promedio las monjas que reflejaron emociones positivas dentro de sus escritos autobiográficos, vivían diez años más que aquellas que no manifestaban emociones de este tipo (Vecina, 2006). En otro estudio –también longitudinal– se demostró que el cultivo de emociones positivas disminuía los efectos del envejecimiento y la incapacidad, sin mencionar que predecía enormemente quién viviría más (Ostir, Markides, Black y Goodwin, 2000).

Aunado a esto, se ha puesto de manifiesto cómo las emociones positivas crean estrategias de afrontamiento más eficaces en relación a diferentes situaciones adversas. En un importante estudio realizado a un grupo de estudiantes se provocó cierto grado de ansiedad al comunicarles que tendrían que preparar un discurso sobre por qué se consideraban buenos amigos y que éste

sería evaluado. La condición experimental consistía en que a un grupo se le dejaría ver una película que generara tristeza, a otras dos emociones positivas y un cuarto que fungiría como control. Como es de suponer, los grupos que experimentaban emociones positivas hacían desaparecer mucho más rápido a la angustia que los otros dos grupos, en especial comparado con el de la tristeza (Fredrickson, 2003; citado por Vecina, 2006).

Otra ventaja adyacente de este campo de la Psicología, es que su estudio ha permitido crear un “lenguaje de las emociones”. Como es bien sabido, nuestro lenguaje alberga más términos para las emociones negativas que para las positivas. En la actualidad esta dominancia verbal sigue manteniéndose, pero son cada vez más los teóricos que acuñan nuevos términos a la Psicología Positiva. Conceptos como *resiliencia*, *elevación* y *fluidez*, que además encuentran su relación con la Psicología Humanista aunque sin ser sinónimos.

Las Fortalezas y Virtudes Personales.

Hemos visto dos de las esferas en las que se mueve la Psicología Positiva desde su propio marco teórico (*felicidad* y *emociones positivas*). Sin embargo a estas dos se suma una tercera que engloba todas las características del ser humano destinadas a “la buena vida” o “la vida significativa”: las fortalezas y virtudes personales.

Como Seligman sugiere (2002), “la felicidad, meta de la Psicología Positiva, no se limita a conseguir estados subjetivos transitorios. La felicidad también consiste en pensar que la vida que vivimos es auténtica”. Después agrega que la “autenticidad” sólo puede lograrse a través de la gratificación y las emociones positivas, pero que éstas a su vez se desarrollan con base en las fortalezas personales; mismas que mencionaremos a continuación.

De acuerdo con esta corriente, las fortalezas y virtudes personales son parte de los rasgos positivos de la personalidad y por ende, pueden cultivarse y favorecer el crecimiento. Para ello, son clasificadas siguiendo el esquema básico del DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) con el fin de generar mejores estrategias de evaluación. Lo anterior parte del supuesto básico

de la Psicología Positiva de que tanto la bondad como otras virtudes, son tan auténticas como los desórdenes mentales en la Psicología (Martínez, 2006). Por otra parte, dicha clasificación que ha llevado por título "Character Strengths and Virtues. A handbook and classification" permite, como recién se dijo, la formulación de un lenguaje común útil para cualquier profesional, así como la posibilidad de dar forma a cualquiera de estas fortalezas o virtudes en relación con el entorno de la persona.

Las virtudes que enfatiza la Psicología Positiva son: Sabiduría y conocimiento, Valor, Amor y humanidad, Justicia, Templanza y Espiritualidad y trascendencia; virtudes que han sido valoradas por distintas culturas a lo largo de los siglos y que por consenso son comúnmente aceptadas por filósofos y pensadores religiosos (Martínez, 2006). En este sentido, hablamos de virtudes universales.

La clasificación a su vez propone 24 fortalezas derivadas de alguna de estas 6 virtudes (Peterson y Seligman, 2004):

–Sabiduría y conocimiento: Curiosidad o interés por el mundo; Amor por el conocimiento; Juicio, pensamiento crítico y mentalidad abierta; Ingenio, originalidad, inteligencia práctica o perspicacia; Inteligencia social, personal y/o emocional; Perspectiva; Valor o valentía; Perseverancia, laboriosidad y diligencia; Integridad, autenticidad y honestidad.

–Amor y humanidad: Bondad o generosidad; Amar y dejarse amar.

–Justicia: Civismo, deber, trabajo en equipo y lealtad; Imparcialidad y equidad; Liderazgo.

–Templanza: Autocontrol; Prudencia, discreción o cautela; Humildad o modestia.

–Trascendencia: Disfrute de la belleza y excelencia; Gratitud; Esperanza, optimismo y previsión; Espiritualidad, propósito, paz y religiosidad; Perdón o clemencia; Picardía y sentido del humor; Brío, pasión y entusiasmo.

De acuerdo con la Psicología Positiva, las fortalezas personales son las vías que nos conducen a las seis virtudes universales, por lo que pueden ser adquiridas y a la vez, medidas. Ciertos criterios ponen de manifiesto lo que es una fortaleza y lo que no es. Por ejemplo, se considera una fortaleza personal cuando se habla de *rasgo*: una característica psicológica que persiste en el tiempo y en toda clase de situaciones. Además, una fortaleza es valorada por derecho propio y en general produce resultados deseables. Por último, se habla de fortalezas porque una vez que son puestas en práctica provocan distintas emociones positivas.

PSICOLOGÍA POSITIVA Y PSICOLOGÍA HUMANISTA: REVISIÓN DE COINCIDENCIAS

No es ningún descubrimiento extraordinario afirmar que algunos contenidos de la Psicología Positiva coinciden con los propios de la Psicología Humanista. Incluso, hay investigadores que sugieren a la Psicología Positiva como un complemento de la Psicología Humanista (Greoning, 2004). Pese a ello, ambas posturas han desistido de tales coincidencias aludiendo al hecho de que la Psicología Positiva está respaldada por un marco científico y la Psicología Humanista normalmente carece de este rigor evidenciable. Es el mismo Seligman quien alude a estas diferencias argumentando que los seguidores recientes del humanismo son bastante escépticos en cuanto al método científico tradicional utilizado por la Psicología. Al parecer, estos teóricos enfatizaban muchas de sus premisas en la fenomenología y la “unicidad” de los casos por separado. Sin embargo y recién cobrara relevancia la Psicología Positiva, Bob Gale, uno de los representantes máximos del Humanismo, reveló que muy probablemente Abraham Maslow estaría fascinado por los hallazgos de este campo emergente, pues Maslow siempre deseó que se desarrollaran investigaciones en temas como el desarrollo personal; o bien, que el mismo Skinner (quien trabajaba a sólo 16 kilómetros de distancia), le regresara alguna llamada para ofrecerle estrategias de investigación empíricas destinadas a los postulados del Humanismo (Seligman, 2002). Así, realizamos un breve análisis de la coincidencia en los conceptos de

manera que una corriente contribuye a la consolidación de la otra, y no como una manera de confrontarlas.

Por principio de cuentas y sea como fuere la relación antes o después de las últimas dos décadas, lo que parece crucial y apremiante en el campo de la Psicología actual, es la necesidad de nivelar “lo negativo con lo positivo”. Así lo confirma el análisis de las publicaciones psicológicas hecho con estudios que datan de 1872 y recogidas por PsycINFO, en el que se observó que la proporción de temas negativos y positivos es de 2 a 1 (Rand y Snyder, 2003; citados por Vázquez, 2006). De tal forma que no parece inapropiado aludir al hecho de que la Psicología Positiva es un nuevo y poderoso intento de retomar términos que propusieron distintos representantes del Humanismo y que aunque no han sido olvidados, sí han sido desplazados por la Psicología dominante. Lo último pareciera cumplir con el propósito de promover el urgente cambio de perspectiva tradicional de la psicología y empezar a dedicar una mayor atención a las cuestiones positivas de la experiencia humana, a conocerlas y remarcar los factores que promueven el bienestar tanto de las personas como de las sociedades. Seligman y Christopher (2000) hablan incluso de la “prevención” como la principal labor de esta década y de cómo el desarrollo de las fortalezas personales impedirá la aparición de los trastornos mentales.

Otra importante contribución de la coincidencia en los conceptos es la de la posible ampliación de los mismos con el fin de promover estados positivos en la persona. Por ejemplo, Seligman (2002) expone que la vida significativa (el sentido de la vida para la Psicología Humanista) consiste en poner las fortalezas y virtudes personales en algo que nos “trascienda”, que como ya hemos visto, incluye factores claramente practicables, tales como el *perdón*, la *gratitud* o la *esperanza*.

La *existencia* o el sentido de existir, es otro postulado humanista que se ve beneficiado por los descubrimientos de la Psicología Positiva. Aquí, se plantea la interrogante básica del existencialismo aunque desde un planteamiento positivo. La Psicología Positiva se cuestiona: ¿por qué nos ha dado la evolución un sistema de sentimientos placenteros que domina sobre los sentimientos desagradables?

(Seligman, 2002). Bajo este enfoque surge el sentido de la existencia conducente a la felicidad.

El término autoactualización es otro de los conceptos que sustenta a una y otra corriente desde sus propios postulados. Así, la Psicología Humanista habla del hombre que tiende naturalmente a realizarse, a autodeterminarse y a trascender; mientras que la Psicología Positiva concibe tres tipos de vidas con sentido u objetivo: una vida placentera definida por la búsqueda de emociones positivas; una buena vida definida por el uso de las fortalezas personales a fin de producir gratificaciones únicas; y una vida significativa que consiste en depositar tales fortalezas personales en algo que nos trascienda.

¿Qué es aquello que nos trasciende? Al igual que con la postura del Humanismo, la respuesta es: cualquier cosa.

El enfoque holista con que se define gran parte del paradigma humanista, es de vital importancia en la revisión de coincidencias en los conceptos, ya que solamente una persona que alcanza a “conectarse” con su experiencia “holista” u “holística” es capaz de poner en marcha todas sus potencialidades (lo que la Psicología Positiva llamaría fortalezas personales) y sólo esto lo conduciría a la felicidad y al propósito de hallar significado a la vida. La persona que funciona plenamente, como lo define Rogers y retoma Duque (2001), es la que logra combinar sus experiencias en el plano físico, espiritual, emocional y mental. Luego y una vez que se le permite desarrollar sus capacidades, confía en lo que vive y desaparece el miedo a la autenticidad.

A manera de conclusión, es importante destacar que la combinación de estos dos paradigmas conduce a un esfuerzo colectivo; esfuerzo que bien encauzado es capaz de desarrollar el uso de potencialidades de la persona. En este sentido, la revisión de coincidencias en algunos de sus conceptos debe servir únicamente al propósito de dirigir investigaciones que produzcan resultados positivos; es decir, capaces de dotar a la persona de herramientas, recursos y estrategias que pudiera utilizar en la vida diaria derivado de cualquiera de estas concepciones. La Psicología se vuelve útil cuando la persona es capaz de poner al servicio de sí misma o de otros, los conocimientos generados de esta ciencia; de transformar la

teoría en práctica y no de dominar conceptos que sólo permanecen en el papel o en el razonamiento.

Bajo esta misma revisión, la Psicología Humanista propone una “fidelidad a lo humano” como una forma de dejar hablar al fenómeno. Por su parte, la Psicología Positiva encuentra su sustento en un método científico que controla el uso de variables relacionadas. Pero aun contrarias desde esta perspectiva, siguen dejando ver que lo que importa es el uso del conocimiento a favor de la persona; pues como bien expone Vázquez (2006) al hablar del futuro de la Psicología Positiva, no hay un esfuerzo y empeño más noble que dedicar nuestro trabajo como investigadores a la promoción de la salud y al bienestar de las personas.

Por otro lado y dado que ambas corrientes han profundizado en distintos hallazgos que facilitan la comprensión del hombre, debemos suponer que estas mismas acciones repercutirán en otras líneas de investigación e intervenciones (tales como las de la Psicología de la Salud). Uno de los grandes retos de la nueva psicología es la de fungir como base de estudios a otros campos como el clínico, educativo u organizacional. Por ejemplo, ya se ha demostrado que promover las fortalezas personales de los niños y jóvenes favorece el manejo exitoso de las dificultades presentes y las que afrontarán en el futuro (Terjesen, Jacofsky, Froh y DiGiuseppe, 2004). Así, si enfocamos el trabajo de estas fortalezas individuales desde el paradigma humanista o el paradigma de la Psicología Positiva, será lo menos importante.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ardila, R. (2010). Reseña de "Psicología de la felicidad. Introducción a la psicología positiva" de Alarcón, R. *Revista Latinoamericana de Psicología*, **42** (3), 504-505.
- Contreras, F. y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas*, **2**, 311-319.
- Duque, C. J. (2001). Carl Rogers Reflexiones teórico-prácticas. *Psicología desde el Caribe*, **7**, 118-129.
- Frankl, V. E. (1993). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology. The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, **56**, 218-226.
- Fredrickson, B. L. y Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, **13**, 172-175.
- Greoning, T. (2004). Commentary. *Journal of Humanistic Psychology*, **44** (2), 116-119.
- Hernández R. G. (1997). *Módulo Fundamentos del Desarrollo de la Tecnología Educativa* (Bases Psicopedagógicas). Coordinador: Frida Díaz Barriga Arceo. México: Editado por ILCE- OEA 1997.
- Martínez, M. M. (2009). *La psicología humanista: un nuevo paradigma psicológico*. México. Trillas.
- Martínez, M. M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, **17** (3), 245-258.
- Ostir, G., Markides, K., Black, S. y Goodwin, J. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, **48**, 473-478.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. APA y Oxford University Press.
- Pezzano, G. (2001). Rogers su pensamiento profesional y su filosofía personal. *Psicología desde el Caribe*, **7**, 60-69.
- Rozo, J. A. (1998). Viktor Frankl (1905-1997) o el sentido de la existencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, **2**, 355-361.

- Seligman, M. E. P. (2002). **La auténtica felicidad**. Barcelona. Ediciones B.
- Seligman, M. E. P. y Christopher, P. (2000). **Positive Clinical Psychology**, recuperado el 12 de diciembre de 2011 del sitio Web del Positive Psychology Center: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/posclinpsychchap.htm>
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J. y DiGiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. **Psychology in the Schools**, **41** (1), 163-172.
- 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.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. **Papeles del Psicólogo**, **27** (1), 1-2.
- Vecina, J. M. L. (2006). Emociones positivas. **Papeles del psicólogo**, **27** (1), 9-17.
- Velásquez, L.F. (2001). Terapia gestáltica de Friedrich Solomon Perls: fundamentación fenomenológica-existencial. **Psicología desde el Caribe**, **7**, 130-137.