

ARTÍCULOS

Acercarse a la Psicología Positiva a través de una bibliografía comentada

Approaching Positive Psychology: an annotated bibliography

BEATRIZ VERA POSECK¹

Fecha de Recepción: 27-09-2006

Fecha de Aceptación: 04-11-2006

RESUMEN

Mientras que en Estados Unidos proliferan cada día más los libros dedicados a la psicología positiva, el ritmo que sigue España es mucho más pausado, y el lector interesado en el tema debe recurrir a libros en inglés a la espera de que las editoriales se lancen a traducirlos o a publicar textos nacionales. Sin embargo, el interés que en los dos últimos años está despertando este movimiento en nuestro país hace presagiar una inminente explosión de materiales en las librerías.

Con el fin de hacer accesible la información a todos los psicólogos interesados en la psicología positiva, se repasan en el siguiente artículo los libros, revistas y páginas web más interesantes a las que el profesional interesado puede acceder para conocer esta nueva rama de la profesión.

ABSTRACT

While in the USA an increasing number of books are being published addressing positive psychology, in Spain the pace of publishing is much slower. Hence, people interested in the topic have to fall back on English books whilst waiting for the publishers to translate them into Spanish. Nevertheless,

¹ beatrizvposeck@yahoo.es

Acercarse a la Psicología Positiva a través de una bibliografía comentada

owing to the great interest aroused by this topic during the last two years in Spain, an impending outburst of books is expected in bookshops.

In order to make information available to every psychologist interested in positive psychology, this topic reviews the most relevant books, journals and web pages covering this new field.

PALABRAS CLAVE

Psicología positiva, Bibliografía, Revisión.

KEY WORDS

Positive Psychology, Bibliography, Review.

Desde que a finales de los años noventa apareciera en Estados Unidos una nueva corriente científica conocida como Psicología Positiva, interesada en el estudio de las emociones positivas, las fortalezas y las virtudes del ser humano, han sido cada vez más los textos dedicados al tema que han ido apareciendo en el mercado norteamericano, reflejando así el enorme interés que ha despertado en toda la comunidad científica del país.

Durante décadas, la psicología se ha centrado casi exclusivamente en estudiar los aspectos negativos del ser humano, dejando relegado a un segundo plano el estudio de los aspectos positivos. Por esta razón, la psicología positiva cree necesario ampliar el foco de atención y centrarse no sólo en el estudio de las enfermedades y problemas mentales sino también en el de las emociones positivas, las fortalezas y las virtudes, a fin de alcanzar un entendimiento global de la naturaleza humana.

El movimiento no ha tardado mucho en ampliar sus fronteras y llegar a Europa, donde ha tenido también una gran acogida, aunque sin duda sigue un proceso más lento. Ejemplo de ello es que en nuestro país no existe en la actualidad ningún manual comprehendedor que analice en profundidad el fenómeno de la psicología positiva, y es necesario que el lector interesado recurra a textos norteamericanos, a la espera de que alguna editorial se lance a su traducción. Es de esperar, no obstante, que el interés que en los dos últimos años

parece estar despertando en España la psicología positiva haga cambiar este panorama y comiencen a aparecer textos traducidos e incluso compilaciones nacionales.

Hasta la fecha, lo que el lector interesado puede encontrar en las librerías de nuestro país son libros aislados sobre temáticas cercanas o colaterales a la psicología positiva, que se mezclan con una cada día más larga lista de libros de autoayuda de dudosa calidad que adoptan de forma oportunista el término "psicología positiva" y pueden llegar a confundir al lector que se acerca por primera vez a este tema.

Cómo distinguir de entre la cantidad ingente de libros de autoayuda aquellos que realmente merecen la pena, aquellos que tratan el tema desde el rigor y la seriedad y no desde la animosidad y el lucro, es uno de los grandes retos a los que se enfrenta el lector interesado en la psicología positiva, y es también una de las grandes barreras que desde un principio debe establecer la ciencia de la psicología positiva, separándose certeramente de aquellos libros o escuelas que promueven teorías vagas y fórmulas mágicas. Y es que al amparo de la nueva corriente de la psicología positiva se ha disparado la presencia en el mercado de infinidad de libros que pretenden aportar recetas infalibles y estrategias milagrosas para encontrar la felicidad, subir la autoestima, lograr la independencia...

El primer punto a tener en cuenta a la hora de trazar esta línea es que

la psicología positiva no implica una búsqueda obsesiva y a toda costa de la felicidad del ser humano, ni pretende descubrir la fórmula mágica con la que alcanzar en un abrir y cerrar de ojos la buena vida, sino que es un estudio serio y científico de aquellas emociones positivas y fortalezas que el hombre posee con el fin de conocerlas, promoverlas y fortalecerlas. Hay que tener en cuenta además, que frente a la base científica y objetiva propia de todo libro de psicología mínimamente serio, los libros de autoayuda repiten fórmulas comunes y trilladas, que tras años de repetición han ido transformándose en auténticos mitos de los que es difícil salir. Suele tratarse de libros de calidad mediocre que, careciendo de fundamento científico alguno, dicen tener en su poder las claves para alcanzar la felicidad. Muchas veces son libros firmados por personas de cierto prestigio, y en muchos casos llegan a convertirse en auténticos éxitos de venta.

Los libros de autoayuda están repletos, en la mayoría de las ocasiones, de ideas simplonas que dicen a la gente lo que ya sabe y quiere oír, mientras que otras son enteramente erróneas y en el mejor de los casos, aunque agudas e intuitivas, están alejadas de los conocimientos fundados en que se basa la psicología científica (Avia y Vázquez, 1998).

Es importante entonces que la psicología positiva se desvincule por completo de este tipo de autores y escritos que nada aporta de

valioso y de científico al campo de la psicología y que no vienen a ser más que engaños para una sociedad consumista.

Desde la psicología positiva se promueven libros que se basen en investigaciones científicas sólidas, no en las creencias o prejuicios de los autores que los escriben, libros que expongan el estado de la cuestión, los debates, las polémicas, los avances, el futuro, pero no un conjunto de reglas o consejos para alcanzar estados de felicidad enlaidados.

Dentro de una perspectiva científica de la psicología positiva podemos hablar de dos líneas de publicaciones. Una primera exclusivamente profesional, dirigida a especialistas en salud mental, corriente que podemos encontrar sobre todo en revistas científicas, y una segunda corriente, que podemos llamar divulgativa, que se presenta dirigida a un público general, no necesariamente instruido en la psicología, aunque sin perder su seriedad y solidez científica. De este segundo tipo de libros son claros exponentes *La auténtica felicidad* de Seligman u *Optimismo Inteligente* de Vázquez y Avia, dos libros que consiguen aunar a la perfección el rigor científico y la divulgación amena y entretenida. Siendo los textos de la primera línea muy fáciles de acotar, dada su presencia exclusiva en terrenos científicos y especializados, es en esta segunda línea donde se hace especialmente importante para el lector que se inicia en la psicología positiva distinguir entre libros de

calidad y aquellos que carecen de ella. Normalmente suelen encontrarse todos ellos en estanterías dedicadas a la autoayuda, por lo que el lector deberá saber con antelación qué libro escoger.

Con el fin de ayudar al interesado en esta tarea, a continuación se realiza un repaso por un variado conjunto de libros que tratan sobre psicología positiva y resultan de interés, así como artículos de revistas y páginas web de internet que el lector interesado en este tema puede consultar para acercarse y profundizar en él.

PSICOLOGÍA POSITIVA EN LOS LIBROS

Libros en lengua inglesa

En cualquier campo de estudio, pero quizá especialmente en aquellos nuevos y emergentes, los manuales y textos de introducción pueden jugar un papel fundamental. En primer lugar, porque este tipo de libros define los objetivos y enfoques básicos del campo. En segundo lugar, porque a través de su organización en secciones y capítulos, ayudan a cristalizar un conjunto de submaterias o tópicos dentro de ese campo. Y, en tercer lugar, porque producen una lista de las teorías y modelos más interesantes del mismo. Todos estos factores ayudan, sin duda, a consolidar un campo joven y en proceso de desarrollo (Sheldon, 2006).

Entre la cada vez más extensa

bibliografía en torno a la psicología positiva, existen dos manuales de carácter general, ambos en lengua inglesa, que deben ser tomados en cuenta por cualquier persona interesada en esta materia.

El primero de ellos es un libro de más de 800 páginas editado por la prestigiosa editorial Oxford University Press en el año 2002. Bajo el título de *Handbook of Positive Psychology*, los investigadores norteamericanos C.R. Snyder y Shane J. López (ambos profesores en la Universidad de Kansas) compilan una serie de ensayos que abarcan los tópicos más importantes dentro de la psicología positiva. El manual consta de 56 capítulos divididos en varias secciones. Comienza con una sección introductoria que hace un breve recorrido histórico a través de las bases, el origen y la evolución de la psicología positiva en sus menos de diez años de existencia, que escribe el propio Seligman. La siguiente sección está dedicada a una visión general de la psicología, y en ella se encuadra un capítulo especialmente crítico con el estado actual de la psicología tradicional, escrito por James E. Maddux, editor de la prestigiosa revista *Journal of Social and Clinical Psychology*. El grueso teórico del libro lo componen los capítulos comprendidos entre la tercera y la octava sección, donde encontramos temáticas centradas en las emociones (con materias como la resiliencia, el bienestar, el flujo, las emociones positivas, la autoestima...), las cogniciones (con capítulos dedicados a la creatividad, el optimismo, la autoeficacia, la

sabiduría...), los enfoques individuales (autenticidad, humildad...) así como en las relaciones interpersonales (compasión, perdón, gratitud, amor, empatía y altruismo...), sin olvidar los enfoques biológicos y una sección dedicada a la psicología positiva en poblaciones especiales (niños, ancianos, etnias...).

El manual finaliza con una sección dedicada a considerar el futuro de la psicología positiva, rematada por una Declaración de Independencia firmada por varios de los autores clave del movimiento.

Se trata sin duda de un libro de referencia dentro del campo de la psicología positiva por lo que esperamos una pronta traducción a nuestro idioma.

El segundo manual lleva como título *Character, Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, y fue publicado en el año 2004 también por Oxford University Press. En este libro, dos de los grandes *popes* del movimiento positivo de la psicología, Christopher Peterson y Martin Seligman elaboran un sistema de clasificación para las fortalezas humanas más valoradas en la literatura intercultural, en lo que parece ser uno de los proyectos más ambiciosos que se han iniciado dentro del campo de la psicología positiva. Este manual, que ha sido denominado como CSV, aparece para cumplir una función paralela al DSM (Manual Estadístico para el Diagnóstico de los Trastornos Mentales): así como el DSM realiza una insustituible labor en el campo de la patología, el CSV

pretende realizar esta misma función en el campo de la salud.

La clasificación que proponen Peterson y Seligman se basa en aquellas virtudes y fortalezas que están presentes en diferentes culturas y países a lo largo de siglos de historia, de forma que se trata de conceptos cuasi-universales. Siguiendo un laborioso proceso de documentación encuentran seis virtudes básicas, y para cada una de ellas existen diferentes caminos para alcanzarlas, a los que denominan fortalezas y de las que seleccionan veinticuatro. Al contrario de las virtudes, que son subjetivas y poco concretas, las fortalezas son mesurables, concretas y pueden ser objeto de desarrollo y entrenamiento.

Con el fin de medir estas fortalezas, desarrollan el *VIA Inventory of Strengths* -traducido a nuestro idioma como *Cuestionario VIA de Fortalezas Personales*-, un cuestionario de 245 ítems tipo líkert con 5 posibles respuestas cada uno, que mide el grado en que un individuo posee cada una de las 24 fortalezas, con el fin de una vez identificadas poder entrenarlas y desarrollarlas.

Así, la primera parte del libro es una introducción al Cuestionario VIA de Fortalezas personales. Toda la segunda parte está dedicada a analizar con detalle cada una de las fortalezas que mide el VIA, divididas en seis secciones, que coinciden con las diferentes virtudes. Al comienzo de cada sección se establecen una serie de criterios "diagnósticos"

(emulando la estructura del DSM) que hacen posible establecer cada una de las fortalezas pertenecientes a dicha categoría. A continuación, cada uno de los capítulos dentro de esa sección se dedica a analizar y definir una fortaleza, siguiendo un mismo esquema: 1) Definición, 2) Aspectos teóricos, 3) Medidas, 4) Correlatos y consecuencias, 5) Desarrollo, 6) Factores potenciadores e inhibidores, 7) Aspectos sociales y culturales, 8) Intervención y 9) Aspectos aún desconocidos. Además, cada capítulo incluye además una interesante bibliografía recomendada centrada en cada fortaleza que permite al lector interesado ahondar más en ellas.

Las 24 fortalezas que mide el VIA (agrupadas en 6 virtudes) a partir de las cuales se ha realizado el manual de clasificación *Character Strengths and Virtues* son las siguientes: *Sabiduría y Conocimiento* (Curiosidad, Amor por el conocimiento, Pensamiento Crítico, Creatividad y Perspectiva), *Coraje* (Valentía, Perseverancia, Integridad, Vitalidad), *Humanidad* (Capacidad de amar y ser amado, Generosidad, Inteligencia emocional), *Justicia* (Civismo, Sentido de la justicia, Liderazgo), *Moderación* (Capacidad de perdonar, Humildad, Prudencia, Autocontrol) y *Transcendencia* (Apreciación de la belleza, Gratitud, Esperanza, Sentido del humor, Espiritualidad).

Este texto puede convertirse en pocos años en el manual de referencia de investigadores y sobre todo psicólogos clínicos ejercientes de la psicoterapia.

Hace pocos meses se ha publicado un nuevo libro que promete convertirse en un nuevo manual básico para todo el interesado en la psicología positiva. Escrito por Christopher Peterson, *A Primer in Positive Psychology* cubre los tópicos más importantes relacionados con este campo: las experiencias positivas, como el placer y el *flow*, los rasgos positivos, las fuentes de fortaleza, los valores y los talentos, así como las instituciones sociales que permiten el desarrollo de las diferentes fortalezas personales. Cada capítulo contiene ejercicios que ilustran la psicología positiva, un glosario con términos relevantes, sugerencias de artículos y libros interesantes a los que el lector puede recurrir, lista de películas relacionadas con la materia, sitios web interesantes, e incluso canciones populares que expresan los tópicos de cada uno de los capítulos. Se trata sin duda de una visión general y exhaustiva de la psicología positiva realizada por uno de los líderes de este campo.

Dentro de los textos dedicados a la psicología positiva cabe destacar también el libro *A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*, publicado por la APA en el año 2002. Las investigadoras Aspinwall y Staudinger coordinan este texto en el que se dan cita una serie de ensayos que tienen como punto en común el estudio de variables positivas del comportamiento humano. Se trata de un texto centrado en el estudio científico de las fortalezas humanas, de los propósitos, obstáculos y

futuro de una psicología centrada en lo positivo que tiene el ser humano. Destaca por la amplia variedad en los temas tratados, que comprenden un rico espectro de tópicos en psicología: emociones, afectos, sabiduría, relaciones sociales, personalidad, procesos cognitivos... Lo que todos los capítulos comparten es la aproximación a estos procesos psicológicos desde un punto de vista "positivo", centrado en las capacidades y potencialidades de las personas.

Tiene un lenguaje muy accesible y, sin pretender ser un manual de psicología positiva, abarca un gran abanico de aspectos diferentes de la psicología, todos ellos relacionados con las fortalezas y virtudes humanas.

Ha alcanzado tres ediciones en sólo dos años de su publicación y ha recibido numerosas críticas alabadoras

También pueden encontrarse revisiones interesantes sobre psicología positiva en *Positive Psychology: The science of happiness and human strengths* de Alan Carr, publicado en 2004 por Brunner-Routledge y en *An introduction to positive psychology* de William Compton, publicado en 2005 por Thompson-Wadsworth. Ambos textos se organizan en diferentes capítulos que abarcan diversas sub-materias de la psicología positiva, como optimismo, creatividad, esperanza... Sin embargo, el primero es más un libro de texto interesante sobre todo para estudiantes de primeros cursos de psi-

cología, mientras que el segundo es un texto algo más complejo, aunque su nivel divulgativo lo hace ameno y accesible para cualquier persona interesada por la psicología positiva.

Libros en castellano

La psicología positiva acoge dentro de su seno muy diversos tópicos y variables objeto de su estudio, como son el optimismo, la creatividad, la resiliencia, el humor o la felicidad, entre muchos otros. Y, aunque como se ha dicho, no contamos en España con un texto general que sirva como manual básico de psicología positiva, sí podemos encontrar textos que abordan alguno de estos tópicos de manera aislada.

De entre los libros en castellano dedicados a las diversas sub-materias relacionadas con esta rama cabe destacar por su interés los siguientes:

El libro de los profesores de la Universidad Complutense de Madrid M^a Dolores Avia y Carmelo Vázquez es sin duda el texto más interesante e inteligente que podemos encontrar a día de hoy en las librerías españolas, *Optimismo inteligente*, publicado por Alianza Editorial en 1998 resulta un texto pionero y casi visionario, dado que por aquel entonces la psicología positiva era aún un campo casi inexplorado. Sin embargo, encontramos en este trabajo, todos y cada uno de los pilares básicos sobre los que se sustenta toda la teoría positiva que hoy en día causa furor.

Como los propios autores aseguran, su propósito fundamental es escribir un libro serio que no sea aburrido; científico pero no críptico, que pueda interesar tanto a personas que quieran enterarse de algunas cuestiones que les afectan, como a psicólogos y psiquiatras acostumbrados a dar por válidas algunas ideas ya clásicas que están sometidas a revisión y en algunos casos han sido ya desechadas. Y es que, aunque a priori pueda parecer un libro centrado en temas superfluos, ingenuos y baladíes, este texto en apariencia sencillo y divulgativo, lanza dardos bien afilados y echa por tierra mitos y creencias de profundo enraizamiento; estamos ante una verdadera innovación en la psicología.

Con este libro, los autores se separan claramente de cualquier forma de libro de autoayuda y se preparan para resolver las lógicas y naturales dudas de toda persona mínimamente curiosa acerca de la felicidad, la vida, el bienestar y el ser humano.

La editorial Gedisa es una de las editoriales que desde hace unos años está apostando por la publicación de libros enmarcados dentro de esta corriente positiva de la psicología. Concretamente, se ha centrado en el tópico de la resiliencia haciéndose eco de una de las voces más importantes de la actualidad, la del francés Boris Cyrulnik. El primero de los libros de esta colección, *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*, publicado en el año 2000, continúa sien-

do el libro estrella, con miles de ejemplares vendidos. En este libro, Cyrulnik rebate la idea de que los niños maltratados están condenados a convertirse en maltratadores o en adultos fracasados. Demuestra que ningún daño es irreversible y que el patito feo siempre puede transformarse en cisne. Cyrulnik nos enseña cómo una infancia infeliz no es sinónimo de una vida de fracasos y trastornos mentales, y cómo los niños son capaces de sobreponerse a las situaciones difíciles e incluso crecer como personas. A través de ejemplos de personajes famosos y de pacientes de su propia consulta, el autor demuestra como, frente a las teorías victimistas que presumen una vida traumatizada tras pasar una infancia difícil, las personas están dotadas de un mecanismo biológico natural, la resiliencia, que las lleva a amortiguar los golpes e incluso a aprender de ellos.

A este ya famoso título han seguido varios que dentro del mismo camino pretenden dar a conocer el fenómeno de la resiliencia o crecimiento tras la vivencia de situaciones adversas o traumáticas. Entre todos ellos cabe destacar el manual *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Manciaux (comp), publicado en 2001, en el que se recogen diferentes ensayos dedicados a analizar el fenómeno de la resiliencia en diferentes ámbitos y poblaciones.

Otros títulos publicados por Gedisa dentro de esta colección dedicada a la resiliencia son: *El murmullo de los fantasmas* (2003) de Boris Cyrulnik, que se centra en el perio-

do de la adolescencia y en la capacidad de combatir y superar periodos difíciles en esta etapa de la vida, *Hijos e hijas de madres resilientes (2005)*, en el que Jorge Barudy y Anne-Pascale Marquebreucq se acercan al mundo de los niños que viven situaciones traumáticas y a cómo una red social y familiar adecuada puede amortiguar sus efectos, *Los buenos tratos a la infancia (2005)*, texto presentado por Jorge Barudy junto a Maryorie Dantagnan, en el que se analizan los medios por los que los padres y madres pueden responder correctamente a la educación de sus hijos, fomentando procesos de resiliencia en la edad adulta, y *La resiliencia invisible (2006)*, en el que Isabel Martínez Torralba y Ana Vázquez-Bronfman presentan un trabajo realizado con niños sordos y con niños de padres inmigrantes en el que hacen hincapié en la importancia que tiene la presencia de lo que ellas llaman “tutores invisibles” o terapeutas que trabajan ayudando a estos niños a integrarse en la sociedad.

No es posible hablar de psicología positiva sin nombrar a Martin E. Seligman. Desde la Universidad de Pennsylvania, este investigador, paradójicamente conocido por sus teorías sobre indefensión aprendida, ha sido y es el auténtico *pope* y difusor de esta nueva rama de la psicología positiva. Sin duda, Seligman reúne todas las condiciones para transformar la psicología positiva en un fenómeno de masas, y así lo demuestran las exitosas ventas de su libro *La auténtica felicidad*,

convertido en *best seller* y traducido a decenas de idiomas, entre ellos el nuestro (Ediciones B lo publicó en el año 2003). Es ésta una muy buena manera de introducirse en el campo de la psicología positiva, pues el libro posee ésa literatura amena y sencilla propia de un libro comercial pero a la vez un trasfondo que sienta las bases de todo lo que es el pensamiento que se abre paso a través de la psicología positiva.

Aquel que se acerque a una librería para hacerse con el libro de Seligman, lo encontrará con seguridad en la estantería dedicada a libros de autoayuda. Sin embargo, a pesar de que es este el lugar que pueda parecer lógico por el título y el tema, no es ni mucho menos la realidad. *La auténtica felicidad* se aleja por completo de un libro de autoayuda típico y demuestra cómo ciencia y divulgación pueden unirse para conformar un libro ameno, interesante y riguroso.

Quienes crean ver en Seligman una suerte de charlatán convertido en predicador gracias a intrincadas campañas de marketing deben sin duda leer este libro y no tardarán en darse cuenta de lo lejos que se encuentran de la realidad. Estamos ante un investigador de prestigio que consigue hacer de la ciencia un tema accesible al público general. Con grandes dosis de humor, ejemplos prácticos, ejercicios para llevar a cabo... Seligman logra despertar en el lector una auténtica curiosidad por conocer más acerca de los factores que conducen a la felicidad y al bienestar del ser humano.

Como dijo Daniel Goleman sobre el libro: "Por fin la psicología se pone seria para tratar del optimismo, la diversión y la felicidad".

Seligman se pregunta al comienzo del libro ¿por qué la evolución nos dotó de sentimiento positivo?, ¿cuáles son sus funciones y consecuencias?, ¿quién dispone de emociones positivas en abundancia y quién no?, ¿qué posibilita las emociones positivas y qué las impide? y ¿cómo se puede desarrollar una mayor y más duradera emoción positiva en la vida? Uno de los objetivos del libro es, precisamente, ofrecer respuestas a todas estas cuestiones de forma seria y responsable, basándose en la investigación científica.

Seligman no es un charlatán que lanza teorías a la ligera. Todas sus afirmaciones están basadas en datos científicos y en más de treinta años dedicados al estudio e investigación de la mente humana, como uno de los psicólogos más prestigiosos y reconocidos a nivel mundial.

Al final del libro, el lector cuenta con un amplio conjunto de notas divididas por capítulos donde puede encontrar las referencias a los estudios de los que habla Seligman y puede acceder a la bibliografía científica dedicada a cada tema que trata.

Estamos desde luego ante un libro de lectura básica para todo aquel que se interese por la psicología positiva y por el abordaje científ-

fico de materias como la felicidad, el optimismo o la esperanza.

Contiene ejercicios que el lector puede ir poniendo en práctica y cuestionarios que miden variables como satisfacción vital, optimismo... todos ellos elaborados por expertos científicos y de validez y fiabilidad demostradas.

También han sido traducidos a nuestro idioma otros libros de Seligman, todos ellos convertidos en éxitos de ventas, como *No puedo ser más alto...pero puedo ser mejor: el tratamiento más adecuado para cada trastorno* (Grialbo, 1995), *Aprenda optimismo: haga de la vida una experiencia maravillosa* (Debolsillo, 2004) o *Niños optimistas: como crear las bases para una existencia feliz* (Debolsillo, 2005).

Mihalyi Csikszentmihalyi es sin duda otro de los abanderados de la psicología positiva. Conocido sobre todo por ser el creador del concepto de *flow*, que hoy en día uno de los pilares centrales de la teoría positiva. En su libro *Fluir: Una psicología de la felicidad*, publicado en nuestro idioma por la editorial Kairós en el año 1997, Csikszentmihalyi describe con detalle el concepto de *flow* –que ha sido traducido al castellano como *fluir* o *fluidez*- y analiza los resultados de décadas de investigaciones entorno al mismo. Se trata de un libro dirigido a un público amplio, no necesariamente profesional de la salud mental, con un estilo ameno y sencillo que no por ello cae en lo simplón y oportunista.

La fluidez es un estado por el cual la persona se encuentra tan concentrada que pierde la conciencia de sí mismo, el tiempo pasa sin que se de cuenta y existe una profunda sensación de satisfacción. Se trata de un proceso de comunicación total con la vida que se produce sobre todo cuando realizamos actividades en las que nos encontramos a gusto, como jugar al ajedrez, pintar, escalar, correr, componer música, escribir... Pero también es posible experimentar fluidez en situaciones que a priori no son placenteras, como la sala de operaciones de un quirófano, las cadenas de montaje o los campos de concentración.

Sobre el fluir, Csikszentmihalyi ha publicado también *Fluir en los negocios: liderazgo y creación en el mundo de la empresa* (Paidotribo, 2002), *Fluir en el deporte: claves para las experiencias y situaciones óptimas* (Kairós, 2003), y *Aprender a fluir* (Kairós, 2003).

PSICOLOGÍA POSITIVA EN INTERNET

La página web www.psicologia-positiva.com es la primera y, hasta la fecha, única página realizada en nuestro país dedicada a difundir la psicología positiva entre los países de habla hispana. Estructurada de una forma funcional y atractiva para la navegación, cuenta con sección de noticias, reseñas de libros, artículos, enlaces a otras webs sobre el tema y una revista. Además, se dedica un apartado especial a analizar con detalle los diferentes tópicos

de la psicología positiva: optimismo, felicidad, resiliencia, humor...

De imprescindible visita es la página de Martin Seligman de la Universidad de Pennsylvania: <http://www.ppc.sas.upenn.edu>. Desde aquí es posible participar on-line en los diversos estudios que su equipo realiza así como contestar a las preguntas del VIA y obtener los resultados instantes después. Otra web de relevancia es <http://www.authenticchappiness.sas.upenn.edu>, desde la que se puede acceder a un variado conjunto de test y cuestionarios específicamente positivos, entre ellos el Cuestionario VIA de Fortalezas Personales. Gracias a la labor de un grupo de investigadores españoles, liderado por el catedrático de la Universidad Complutense, Carmelo Vázquez, la página y todos sus contenidos están traducidos al castellano. Ciertamente, la página está disponible actualmente en tres idiomas-inglés, chino y español-, aunque en un futuro próximo será también traducida al francés, al ruso y a las lenguas escandinavas entre otras. En conjunto, hay más de 400.000 usuarios registrados alrededor del mundo.

El usuario interesado puede acceder también a la web de la Red Europea de Psicología Positiva, <http://www.enpp.org>. Aunque el diseño de dicha web es poco atractivo, su navegación es sencilla y es posible acceder a través de ella a diferentes recursos de la psicología positiva, desde próximos seminarios, encuentros y jornadas, hasta libros y artículos publicados entorno al tema.

También puede encontrarse información de interés en la web del Instituto Values in Action (VIA), los precursores del Cuestionario VIA de Fortalezas Personales. En su web, <http://www.viastrengths.org/>, el usuario podrá conocer el desarrollo de los cerca de veinte estudios de investigación que se llevan a cabo desde el instituto, y tendrá la posibilidad de formar parte como sujeto experimental de algunas de estas investigaciones.

Cabe destacar por último la web del laboratorio en el que trabaja actualmente Barbara Fredrickson, en la Universidad de Carolina del Norte. La web, <http://www.unc.edu/peplab/home.html>, permite acceder a las publicaciones, eventos e investigaciones que se llevan a cabo desde este laboratorio dedicado a las emociones positivas y su psicofisiología.

PSICOLOGÍA POSITIVA EN LAS REVISTAS

El volumen 55 de la revista *American Psychologist*, publicado en enero del año 2000, marca un verdadero hito en el camino de la psicología positiva, al tratarse del primer número monográfico dedicado íntegramente al tema. Se trata sin duda de una presentación en sociedad. Desde entonces, esta revista ha dedicado muchas de sus páginas a la psicología positiva. Por ejemplo, en el volumen 56, los números publicados en enero y marzo contienen interesantes artículos sobre el tema

En los últimos cinco años, reconocidas revistas han dedicado números especiales a este tema (Vázquez, 2006). Entre ellas: *Journal of Social and Clinical Psychology*, *Psychological Inquiry*, *American Behavioral Scientist*, *School Psychology Quarterly* o *Review of General Psychology*.

La aparición a comienzos del año 2006 de una revista dedicada específicamente a la psicología positiva es una clara muestra de la amplísima difusión e interés que esta rama de la psicología está despertando entre la comunidad de profesionales. La revista, *Journal of Positive Psychology*, surge avalada por investigadores de la talla de Martin E. Seligman o Barbara Fredrickson.

El comité de edición, liderado por Robert A. Emmons, cuenta con investigadores de todo el mundo, como Michael Eid, Barbara Fredrickson, Felicia Huppert, Dmitry Leontiev, P. Alex Linley y Sonja Lyubomirsky, además de la presencia de Martin Seligman como asesor experto. El primer número está disponible de forma completamente gratuita desde la web de la editorial y contiene artículos realmente valiosos e interesantes. La revista es trimestral, por lo que aparecen cuatro números al año.

En nuestro país, el número 27 de la revista que publica el Colegio Oficial de Psicólogos, *Papeles del Psicólogo*, marca un cierto punto de inflexión, al tratarse del primer trabajo publicado en España dedicado exclusivamente al área de la psicología positiva. En este número pue-

den encontrarse una serie de artículos que pretenden ser una primera aproximación a esta rama y a algunos de sus tópicos más comunes. Además de una introducción que pretende delimitar comprensivamente el campo de estudio de esta nueva área y un editorial firmado por Carmelo Vázquez, dicho monográfico cuenta con varios artículos dedicados a materias como la creatividad, las emociones positivas, el humor y la resiliencia.

Cabe esperar, y de hecho ya se está comprobando, que este número monográfico de alcance y distribución nacional, tenga claras repercusiones en el mundo científico y académico de nuestro país, y que gracias a él termine de explotar y extenderse el interés por la psicología positiva.

A continuación se presenta una selección de diez artículos de lectura imprescindible (en inglés) para todo aquel que quiera conocer en profundidad la nueva corriente de la psicología positiva. No siguen un orden cronológico, en primer lugar se presentan algunos artículos que versan sobre psicología positiva en general y al final se añaden algunos relacionados con sub-materias como el optimismo, la resiliencia, la creatividad y el bienestar.

Selección de 10 artículos clave para entender la psicología positiva:

1. Seligman, E.M.P. y Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive

Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1): 5-14

Es este el artículo de introducción, que abre el ya histórico monográfico, que la revista *American Psychologist* publicó en enero del año 2000. Se trata en cierto modo de la presentación oficial de la psicología positiva a la comunidad científica, y como tal, cuenta con una declaración de principios: el qué, el cómo y el por qué de esta nueva rama de la psicología, a manos de dos de sus máximos exponentes. Es sin duda un artículo de rigurosa lectura para todo aquel que se sienta atraído por el tema y es un modo perfecto de encontrarse por primera vez con el mismo.

2. Gillhan, J.E. y Seligman, M.E.P. (1999) Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37: 163-173

Aunque cronológicamente es anterior al del *American Psychologist*, este artículo tiene menos fama que su sucesor, quizá por tratarse de un texto aislado, presentado entre otros de diversa índole. Se trata de un artículo de contenido muy similar, en el que se analiza en primer lugar la psicología negativa y victimista tradicional, con sus ventajas e inconvenientes, para pasar a presentar el nuevo movimiento de la psicología positiva como elemento de equilibrio de una balanza descompensada durante años hacia el lado negativo del ser humano.

Estamos ante dos artículos introductorios, breves y descriptivos que, si bien se presentan interesantes para un primer acercamiento a la psicología positiva, leídos algunos años después resultan algo básicos y faltos de mayores argumentaciones, por lo que es aconsejable acompañar su lectura con algunos textos más actuales.

3. Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. y Wood, A.M. (2006) Positive Psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (1):3-16

Es éste uno de los artículos a día de hoy más interesantes sobre psicología positiva que podemos encontrar en las revistas científicas. Dada su actualidad, encontramos en él muchas respuestas que se han ido planteando desde que la psicología positiva comenzara su andadura. Comienza con un breve recorrido histórico por el movimiento, para continuar estableciendo una definición a dos niveles de la psicología positiva (nivel meta-teórico y nivel pragmático) que va a resultar clave para determinar el futuro y el camino a seguir en los próximos años por la psicología positiva. Se hace eco también de las críticas que ha tenido el movimiento y propone las vías de actuación para evitar caer en los errores que vaticinan sus detractores.

Se trata de un artículo de lectura imprescindible para aquellos que deseen conocer de forma detallada y exhaustiva el estado actual y las

direcciones futuras de la psicología positiva.

4. Gable, S.L. y Haidt, J. (2005) What (and Why) Is Positive Psychology. *Review of General Psychology*, 9 (2): 103-110

Los autores de este artículo se plantean por qué la psicología positiva ha tenido tan buena acogida y cómo ha crecido tan rápido en apenas cinco años de existencia. Definen qué es y qué no es la psicología positiva y analizan la importancia de sus logros. Se hacen eco también de las críticas que ha recibido el movimiento y tratan de contraponer argumentos sólidos que las repliquen. Finalmente, dedican un breve apartado a analizar el futuro próximo de la psicología positiva.

Es éste un artículo breve pero que sintetiza a la perfección el estado actual y los retos futuros que debe asumir la psicología positiva.

5. Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. y Peterson, C. (2005) Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60 (5): 410-421

Seligman y su grupo de colaboradores hacen en este artículo un repaso por lo que han sido los cinco primeros años de existencia de la psicología positiva. Dan cuenta de los progresos que se han realizado en este campo, para lo que repasan en primer lugar los libros, monográficos, congresos, cursos, premios... y que han ido apareciendo en el

transcurso de estos años. Se centran a continuación en la parte aplicada de la psicología positiva y presentan algunas de las intervenciones que han realizado desde la Universidad de Pennsylvania y cómo han obtenido magníficos resultados en sus intentos de mejorar la vida de las personas. Finalizan su artículo con un análisis del futuro de la psicología positiva aplicada.

6. Lazarus, R.S. (2006) Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14 (2): 93-109

Nos encontramos ante uno de los artículos más críticos con el movimiento de la psicología positiva aparecidos hasta el momento. En él, Lazarus tilda a la psicología positiva de moda pasajera y fugaz destinada a un pronto olvido y critica algunos de sus postulados, con más y con menos acierto.

El artículo es válido tanto por sí mismo como por la cantidad de contrarréplicas que genera y que se exponen en el mismo número de la revista, que se convierte en un monográfico sobre el tema que merece la pena leer en su totalidad. Así, leer la larga variedad de réplicas a favor y en contra, que alaban, critican y matizan las opiniones vertidas por Lazarus en un desde luego polémico artículo, nos da la oportunidad de asistir a uno de los debates más interesantes y sugestivos de los últimos tiempos, que cuestiona en último término la propia entidad y naturaleza de la psicología.

7. Fredrickson, B.L. (1998) What Good Are Positive Emotions. *Review of General Psychology*, 2 (3): 300-319

La investigadora Barbara Fredrickson analiza en este artículo la importancia de las emociones positivas. Intenta encontrar razones por las que el estudio de las emociones negativas ha ocupado casi todo el interés de los psicólogos dejando a un lado el estudio de las emociones positivas. Defiende el valor adaptativo de las emociones positivas, como barreras o amortiguadoras de los efectos de las emociones negativas y desarrolla su teoría conocida como *Broaden and Build Theory*, en la que demuestra cómo las emociones positivas llevan a estados de creatividad, ampliación del pensamiento y ayudan a desarrollar nuevos recursos y habilidades.

Fredrickson ha escrito un sinfín de artículos exponiendo sus teorías y el lector interesado puede acudir a todos ellos. Sin embargo, ésta es una buena compilación y un magnífico resumen de todo su pensamiento sobre las emociones positivas.

8. Peterson, C. (2000) The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55 (1): 44-55

Chris Peterson es uno de los investigadores que más esfuerzo ha dedicado al estudio del optimismo. En este artículo, revisa con detalle el concepto de optimismo y sus implicaciones en distintos aspectos del comportamiento humano. Analiza el

optimismo como característica disposicional que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos y como estilo explicativo de las cosas malas que ocurren a cada persona.

Se trata de un artículo breve que resume de forma sintética y a los principales aspectos sobre el optimismo, por lo que se trata de una buena manera de acercarse a este interesante tópico.

9. Masten, A.S. (2001) Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56 (3): 227-238

Esta autora analiza los procesos de resiliencia y crecimiento postraumático y descubre que se trata de procesos mucho más comunes de lo que la psicología ha creído hasta ahora. Masten deja claro en su artículo que los procesos de resiliencia son ciertamente normales y se asientan en el simple sistema adaptativo que posee cada ser humano: se trata, por tanto, de procesos ordinarios, no extraordinarios. Con este artículo, la autora viene a dar una mirada mucho más positiva y optimista de la naturaleza humana y de nuestras reacciones frente a experiencias traumáticas, y rechaza la omnipresencia del trastorno de estrés postraumático en los estudios con poblaciones traumatizadas.

De este artículo se desprende la idea básica de que no se necesita ser una persona especial o estar hecho de otra pasta para enfrentarse con a las experiencias traumáticas y de que el estrés postraumático no es la respuesta común ante la vivencia de estas situaciones.

10. Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. y Smith, H.L. (1999) Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276-302

Los autores de este artículo analizan los cambios acontecidos durante los últimos treinta años en el estudio y comprensión de los procesos que llevan al bienestar del ser humano. Para ello, revisan con detalle cada uno de los factores externos que a lo largo de tres décadas se ha creído que influían en la felicidad, como el dinero, la salud, el matrimonio, la juventud, la educación... así como las variables internas o de personalidad que parecen predisponer a una vida más feliz.

El artículo cuenta además con una extensa y valiosa bibliografía; una selección de los mejores y más interesantes artículos publicados sobre la felicidad y el bienestar subjetivo de las últimas décadas.

Acercarse a la Psicología Positiva a través de una bibliografía comentada

Monográficos dedicados a la Psicología Positiva (2000-2006)

Basado en: Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A.M. (2006) The Journal of Positive Psychology, 1 (1):3-16

Revista	Año de publicación	Volumen
American Psychologist	2000	55 (1)
Journal of Social and Clinical Psychology	2000	19 (1)
American Psychologist	2001	56 (3)
Journal of Humanistic Psychology	2001	41 (1)
Journal of Clinical Psychology	2002	58 (9)
American Behavioral Scientist	2003	47 (4)
Psychological Inquiry	2003	14 (2)
School Psychological Quarterly	2003	18 (2)
The Psychologist	2003	16 (3)
Annals of the American Academy of Political and Social Science	2004	591
Journal of Psychology in Chinese Societies	2004	5 (1)
Philosophical Transactions of the Royal Society, Series B	2004	359 (1419)
Psychology in the Schools	2004	41 (1)
Ricerche di Psicologia	2004	27 (1)
Review of General Psychology	2005	9 (2)
Revue Québécoise de Psychologie	2005	26 (1)
Papeles del Psicólogo	2006	27 (1)

REFERENCIAS

Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Alianza editorial. Barcelona, 1999.

Sheldon, (2006). Book reviews. *The*

Journal of Positive Psychology, 1(1): 53-55.

Vázquez, C. (2006) La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1): 1-2.