



LA PSICOLOGÍA POSITIVA: ANTIGUA O NUEVA CONCEPCIÓN POSITIVE PSYCHOLOGY: EARLY OR NEW CONCEPTION

Consuelo Morán Astorga

Universidad de León

Florencio Vicente Castro

Universidad de Extremadura

Antonio Sánchez Cabaco

Universidad Pontificia de Salamanca.

Eduardo Montes Velasco

Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León.

Correspondencia:

Consuelo Morán Astorga. Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía. Facultad de Educación. Campus de Vegazana. 24071 León. Email: mcmora@unileon.es. Tfs.: 34 686 015 523; 34 987 293 148.

Fecha de Recepción: 5 Febrero 2014

Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014

ABSTRACT

This paper presents the most important concepts and contents of the field of positive psychology. The psychology born with a positive approach, with three main objectives: to cure mental disorders, make life more accomplishing and productive, and identify the talent and intelligence of the people and develop them. Historically suffers a break from the great wars, which focused interest in solving the damages and their consequences. In the second millennium, rising again from the hand of Martin Seligman and is consolidating with great potential and depth of influence in society. To improve our skills, develop as persons, be happy, enjoy life, are the topics of interest in scientific research of positive psychology.

Keywords: positive psychology, positive emotions, resilience, human strengths, happiness.

RESUMEN

Este trabajo presenta los conceptos y contenidos más importantes del campo de la psicología positiva. La psicología nace con enfoque positivo, con tres grandes objetivos: curar los trastornos mentales, hacer la vida de las personas más plena y productiva, e identificar el talento y la inteligencia de las personas y desarrollarlos. Históricamente sufre un parón por las grandes guerras, las cuales centraron los intereses en resolver los daños y las consecuencias derivadas. En el segundo milenio, vuelve a resurgir de la mano de Martin Seligman y se está consolidando con un gran poten-



cial de influencia y calado en la sociedad. El objetivo de mejorar nuestras capacidades, desarrollarnos como personas, ser felices, disfrutar de la vida, son los temas de interés en la investigación científica de la psicología positiva.

Palabras clave: psicología positive, emociones positivas, resiliencia, fortalezas humanas, felicidad.

INTRODUCCIÓN

La psicología positiva es la ciencia de las fortalezas humanas. Su objetivo es el estudio científico de lo que hace que la vida merezca la pena vivirla. Está interesada en construir lo mejor de la vida, también en reparar lo peor.

El término psicología positiva ya fue utilizado por Abraham Maslow en 1954, cuando anotó que la ciencia psicológica ha logrado más éxito en la cara negativa que en la positiva. Esto significa que la psicología se ha preocupado más de la enfermedad, las deficiencias, los defectos y poco de las potencialidades humanas, las virtudes, las aspiraciones alcanzables, el desarrollo del talento. Si todo esto es el campo de la psicología, hemos restringido voluntariamente su competencia a la mitad, a la parte oscura, al *dark side* (Lopez y Galagher, 2009).

También Maslow hizo una llamada a aumentar el campo de la psicología, a realizar un estudio completo de la naturaleza humana y a ayudar a la gente a darse cuenta de su potencial, no sólo a ayudarles en el esfuerzo hacia la ausencia de enfermedad.

Aunque la historia de la psicología positiva se remota a muchos cientos de años: ya los pensadores y filósofos antiguos discutían sobre el carácter de las virtudes, la felicidad o de la bondad de la sociedad, hace solo 100 años que los científicos de la conducta han investigado sobre los tópicos de la psicología positiva. Y sólo hace unas décadas que se ha comenzado a estudiar de forma más rigurosa y consistente, las fortalezas de la personalidad, la felicidad o la resiliencia.

Martin Seligman fue el creador del término psicología positiva, él había dedicado gran parte de su carrera profesional al estudio de los trastornos mentales y al desarrollo de conceptos como la indefensión aprendida. Actualmente Seligman ha dado un giro importante en su orientación, elaborando y promoviendo una concepción más positiva del ser humano.

El estudio académico de la psicología positiva incluye diferentes tópicos: interés y flow (inmersión), afrontamiento y resiliencia, virtudes y carácter, inteligencia y aptitudes, creatividad y bienestar subjetivo. Y estos fenómenos pueden ser analizados desde diversos niveles: biológico, cognitivo, interpersonal, institucional y social (Diener, 2009).

Se puede definir la psicología positiva como la ciencia de las experiencias positivas subjetivas, de los rasgos positivos de los individuos y de las instituciones que posibilitan la mejora de la calidad de vida y previenen las patologías que surgen cuando la vida es estéril y sin sentido. El enfoque exclusivo en lo patológico que ha dominado tanto en nuestra disciplina ha generado un modelo de ser humano al que le faltan rasgos positivos que proporcionen a la vida el valor de vivirla. Rasgos como la esperanza, sabiduría, creatividad, optimismo en el futuro, valor, espiritualidad, responsabilidad y perseverancia han sido ignorados o justificados como transformaciones de auténticos impulsos negativos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

En el nivel subjetivo, el campo de la psicología positiva trata de las experiencias subjetivas positivas: Bienestar y satisfacción con el pasado; interés, alegría, disfrutes sensoriales y felicidad en el presente; y pensamientos constructivos acerca del futuro –optimismo, esperanza y fe en el futuro (Seligman, 2004). En el nivel individual, trata de los rasgos personales positivos tales como capacidad de amor, vocación, valor, habilidades interpersonales, sensibilidad estética, perseverancia, perdón, originalidad, optimismo en el futuro, alto talento y sabiduría. A nivel de grupo trata de las virtudes cívicas y de las instituciones que hacen progresar a los individuos y les convierten en buenos



ciudadanos como responsabilidad, cuidado, altruismo, urbanidad, moderación, tolerancia y trabajo ético.

El objetivo de la psicología positiva es mejorar la calidad de vida, prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías, curar el sufrimiento; también, desde una concepción más constructiva, se debe centrar en el desarrollo de fortalezas y en la prevención (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Se ha demostrado que existen fortalezas humanas que actúan como amortiguadores contra los trastornos mentales. Parece existir suficiente evidencia empírica de que determinadas características positivas y fortalezas humanas, como el optimismo, la esperanza, la perseverancia o el valor, entre otras, actúan como barreras contra los trastornos.

VIRTUDES Y FORTALEZAS

Peterson y Seligman (2004) clasificaron y describieron las fortalezas y virtudes que permiten el crecimiento humano. El esquema se basa en seis virtudes principales que casi todas las culturas en el mundo aprueban, como son: sabiduría, valor-coraje, humanidad, justicia, moderación y trascendencia. Bajo cada virtud hay fortalezas particulares para practicarlas.

Las 6 virtudes principales y sus fortalezas son las siguientes:

1. **SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO:** Son fortalezas cognitivas que implican el uso y la adquisición del conocimiento. Sus fortalezas para practicarla son:

Creatividad: es pensar en formas nuevas y productivas de hacer las cosas; es también la creatividad artística.

Curiosidad, interés por el mundo: Interesarse por lo que ocurre en el mundo, encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir cosas.

Actitud abierta: Estudia detenidamente las cosas y las examina desde todos los lados. Estar dispuesto a cambiar las propias ideas en base a la evidencia.

Deseo de aprender: Dominar nuevas habilidades, tópicos y cuerpos de conocimiento; tendencia continua a aprender, por cuenta propia o académica.

Sapiencia: Poder dar consejos sabios y adecuados a otros; encontrar caminos para comprender el mundo y hacérselo entender a los otros.

2. **VALOR-CORAJE:** Fortalezas emocionales que implican el ejercicio de la voluntad para lograr metas frente a las dificultades, externas o internas. Sus fortalezas particulares para practicar esta virtud de valor-coraje son:

Autenticidad: Diciendo la verdad y presentándose de una manera genuina, asumir la responsabilidad de los sentimientos y actos; no ser pretencioso.

Valor: Que no retrocede ante amenazas, desafíos, dificultad o dolor. Defender la postura que se cree correcta aunque exista una fuerte oposición; incluye fuerza física aunque no sólo.

Perseverancia: Acaba lo que empieza. Persiste en una actividad a pesar de los obstáculos. Estar satisfecho de lo que se acaba con éxito.

Ánimo: Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

3. **HUMANIDAD:** Fortalezas interpersonales que implican el ocuparse y el hacerse amigo de otros. Sus fortalezas particulares para practicarla son:

Amabilidad: Hacer favores y buenas acciones a otros; ayudar y cuidar a otras personas.

Amor: Valorar y tener las relaciones estrechas con otros. Sentirse cerca y apegado a aquellos en los que el afecto y el cuidado son mutuos.

Inteligencia social: Tener conciencia de las razones y las sensaciones de uno mismo y de otros, saber comportarse en distintas situaciones, saber que es importante para los otros, tener empatía.

4. **JUSTICIA:** Fortalezas cívicas que son base de la vida sana de la comunidad. Sus fortalezas particulares para practicarla son:



Ser justo: Tratar a toda la gente con imparcialidad y justicia. No dejar que los sentimientos personales influyan en las decisiones sobre otros, dar a todo el mundo las mismas oportunidades.

Liderazgo: Organizar actividades para el grupo y llevarlas a buen término. Animar al grupo de pertenencia a hacer cosas, reforzar las buenas relaciones.

Trabajo en equipo: Trabajando bien como miembro de un equipo, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.

5. MODERACIÓN: Fortalezas que protegen contra los excesos. Sus fortalezas para practicarla son:

Perdón: Perdonando a los que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no ser vengativo ni rencoroso.

Modestia: Dejar que las realizaciones hablan por sí mismas. No buscar ser el centro de atención.

Prudencia: Actuar con precaución al tomar decisiones; no asumir riesgos innecesarios; no diciendo o no haciendo cosas de las que te podrías lamentar más tarde.

Auto-regulación: Tener control sobre lo que uno siente y hace, sobre los impulsos y las emociones. Ser disciplinado.

6. TRASCENDENCIA: Fortalezas que forjan conexiones al universo más grande y proporcionan el significado a la vida. Sus fortalezas son:

Apreciar la belleza y la excelencia: Reconocer y apreciar la belleza, la excelencia y/o el funcionamiento experto en todos los ámbitos de la vida.

Gratitud: Ser consciente y agradecer las buenas cosas que nos suceden. Ser capaz de agradecer.

Esperanza: Esperar lo mejor y trabajando para conseguirlo. Creer que lograr un buen futuro está en nuestras manos.

Humor: El tener gusto de reír y bromear; haciendo sonreír a la gente, ver el lado positivo de la vida.

Espiritualidad: Tener creencias coherentes sobre el fin más alto y el significado de la vida. Creer que existe algo superior que da forma a lo que acontece y nos protege.

Las virtudes y las fortalezas son rasgos duraderos de la personalidad, son características positivas que aportan sensaciones placenteras y gratificantes.

La psicología positiva representa un nuevo punto de vista desde el cual entender la psicología y la salud mental que viene a complementar y apoyar al ya existente (Vera, 2006). Las potenciales aplicaciones de la psicología positiva incluyen:

Aproximaciones terapéuticas que enfatizan lo positivo.

Currículos educacionales que promuevan la motivación intrínseca y la creatividad.

Promoción de la vida familiar y la búsqueda de formas alternativas para que las personas puedan tener relaciones más provechosas y gratificantes.

Mejorar la satisfacción laboral.

Mejorar las organizaciones para que contribuyan de la mejor forma al bienestar individual y al crecimiento y desarrollo personal y profesional.

LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR SUBJETIVO

Desde los tiempos más remotos los hombres nos hemos preocupado por la buena vida. Los científicos que estudian el bienestar subjetivo asumen que un ingrediente esencial de la buena vida es lo que a la persona le gusta de su vida. El bienestar subjetivo es definido como una evaluación cognitiva y afectiva de uno mismo y de su vida. El bienestar subjetivo es un amplio concepto que incluye experimentar emociones placenteras, bajos niveles de emociones negativas y alta satisfacción con la vida (Diener, Lucas y Oishi, 2004).



Seligman propone tres tipos de felicidad o de bienestar subjetivo, que se pueden tomar como un punto de partida para abordarlas científicamente.

A la primera la denomina vida placentera (*pleasant live*). Se refiere al bienestar que nos proporciona el disfrutar de una buena comida, del sexo, la bebida o incluso al ver una buena película. Esta clase de felicidad es de corta duración y está estrechamente relacionada con la experimentación de emociones positivas en el pasado, en el presente y con la capacidad de experimentarlas en el futuro. La vida placentera se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas.

El segundo tipo de felicidad se denomina buena vida (*good live*). Surge cuando cada uno de nosotros disfruta haciendo algo en lo que es bueno y talentoso. Se trata entonces de identificar esas cualidades y saberlas usar. Al estar muy relacionada con los rasgos y las fortalezas que cada uno posee, la psicología debe ayudar a las personas a identificar esos rasgos y fortalezas personales para poder potenciarlos y llegar a desarrollar e incrementar la buena vida.

En tercer tipo de felicidad se le denomina vida con sentido (*meaningfull life*). Esta felicidad es la más duradera de las tres. Se trata de encontrar aquello en lo que creemos y poner toda nuestra energía a su servicio. El realizar actos de solidaridad, la militancia política, ser amable con los compañeros de trabajo, tratar correctamente a los clientes son acciones que son valiosas y gratificantes. Este tipo de felicidad supone sentirse parte de las llamadas instituciones positivas, como son la democracia, la familia, la educación, etc.

Para suscitar su estudio han creado una Red de Psicología Positiva, presidida por el Dr. Martin Seligman. Consiste en tres tópicos o ejes de trabajo e investigación, diseñados para promover cada uno de los tres tipos de felicidad mencionados.

Experiencias positivas subjetivas. Es el primer tópico o área de trabajo, lo dirige el Dr. Ed Diener, de la Universidad de Illinois, destacado por sus investigaciones en el área del bienestar subjetivo, se encarga de estudiar la relación entre la riqueza material y el bienestar subjetivo. Según Diener (2003), las posesiones materiales no son predictoras del bienestar subjetivo, uno de los mejores predictores del bienestar es poseer metas significativas.

Entre las cuestiones que se trabajan en esta área son las emociones positivas generales y la afectividad, también estudian las diferencias entre distintos estados subjetivos positivos como el bienestar subjetivo, felicidad, plenitud creadora (*flow*), placer, alegría, juego, intereses y motivaciones intrínsecas, optimismo y esperanza, entre otras.

Personalidad positiva. El segundo tópico de trabajo está dedicado a la persona positiva. Es dirigido por el Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago. Csikszentmihalyi fue quien dio nombre e investigó la fluidez (*flow*) o plenitud creadora (como es denominada por Avia y Vázquez, 2001) y la definió como el estado agradable y grato que sentimos cuando realizamos una tarea en la que estamos totalmente involucrados.

En esta área se tratan temas que tienen que ver con la buena vida, como la satisfacción con la vida, la felicidad, su significado y sus propósitos, la productividad, el autocontrol, creatividad, talento, genialidad, resiliencia, afrontamiento, altruismo, empatía, moralidad, religión, coraje, sabiduría, intimidad y amor.

Instituciones positivas. Es el tercer campo de trabajo y viene siendo dirigido por Katleen Hall Jamieson, profesora de la Universidad de Pensilvania. Al igual que la psicología, la sociología ha estado más interesada en los aspectos sociales negativos como el racismo, el sexismo, etc., sin duda muy importantes en la sociedad. La sociología positiva quiere abordar cuestiones como las distintas concepciones de lo que puede ser una buena sociedad, como la justicia, la equidad, la cultura, la salud, la cooperación, las relaciones interpersonales, el entorno o ambiente físico, y todo lo que permite que en la sociedad prospere y mejore el desarrollo de las fortalezas y las virtudes humanas.



Son un ejemplo de instituciones positivas la democracia, las familias unidas, la libertad de información, la educación, la seguridad económica y social, que sustentan a su vez las emociones positivas.

También está dentro de sus planes poder expandir sus principios a otros campos como la economía, la sociología, la política, el derecho, la filosofía, y conformar un campo que podría denominarse como Ciencias Sociales Positivas.

LAS EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas incluyen las respuestas situacionales placenteras y deseables que van desde el interés y el agrado al amor y la alegría, aunque son distintas de las sensaciones placenteras e indiferenciadas del afecto positivo. El amplio campo teórico levantado de las emociones positivas conduce a un amplio repertorio de pensamientos y acciones ya que ayuda a construir recursos que contribuyen al éxito futuro. Por otro lado, las emociones negativas son apropiadas para proporcionar una respuesta rápida a una amenaza específica, entonces, las emociones positivas aparecen en situaciones seguras y controlables y conducen a más indefinición para ver nuevos recursos o para consolidar las ganancias (Cohn y Fredrickson, 2009).

Son emociones positivas las que se experimentan como placenteras, además contribuyen a la realización de las propias metas y producen una sensación subjetiva de bienestar. Son emociones negativas las que interfieren con el logro de metas y en su núcleo subjetivo está el malestar o el dolor. Las emociones positivas han sido estudiadas como marcadores del bienestar y la felicidad (Diener y Seligman, 2004). Aunque considerar solo esto es únicamente el comienzo. Son numerosos los estudios sobre las emociones y las experiencias positivas que han demostrado que predicen o contribuyen a obtener resultados valiosos en la vida (Lyubomirsky, King y Diener, 2005), lo que incluye mayor satisfacción y éxito en el trabajo, mejora de la función inmune y vida más larga.

Otras investigaciones señalan las consecuencias favorables de experimentar emociones positivas diversas. Por ejemplo, las emociones positivas influyen sobre los procesos de pensamiento de forma que, cuando el estado de ánimo es bueno, el juicio acerca de uno mismo y de los demás es más benévolo. También se recuerdan mejor cosas buenas que han acontecido, las personas bajo este estado positivo generan formas de pensar más flexibles, menos rígidas, son más creativos e imaginativos, se tienen menos dudas y se tarda menos en tomar decisiones en aquellos asuntos importantes. También se ha constatado en muchos estudios que el estado de ánimo positivo está relacionado con la conducta de ayudar a otros, ser solidario, compasivo, generoso y altruista. Cuando uno está contento se tolera mejor el dolor físico de quemaduras, curas o post-operatorios.

Recientemente algunas emociones positivas han despertado más interés en la investigación como el amor, el humor o la plenitud creadora (flow), también otras características o procesos de carácter positivo como el optimismo y la satisfacción con la vida y con el trabajo están alcanzando gran relevancia entre los investigadores, aunque todavía se tiene una deuda pendiente con un conjunto de emociones que permitan entender los procesos que llevan a las personas a desarrollar plenamente sus capacidades y las motivan para ello.

Las consecuencias favorables de las emociones positivas en el campo de la motivación laboral y en el impulso para implicarse en diversos proyectos vitales que son costosos, esto es, que consumen tiempo y energía, han sido expuestas con mucho acierto por Taylor (1991). Según esta autora, para realizar con éxito una tarea son necesarias tres condiciones. La primera es saber elegir acertadamente la tarea que se va a desempeñar, la segunda es mantener constante la motivación para realizarla, y la tercera consiste en tener una cierta organización para llevarla a cabo.

El ánimo positivo facilita mucho estos tres aspectos, sobre todo el segundo, ya que la mayoría de los proyectos importantes requieren perseverancia, esto es, mantener constante la motivación,



ser resistente ante las dificultades, tener ilusión y confianza en que van a lograrse. Incluso en momentos de aflicción, la presencia de emociones positivas hace más probable que se desarrollen planes de futuro y, estos planes, junto a las emociones positivas predicen un mejor ajuste psicológico.

Las emociones positivas ayudan a hacer más resistentes a las personas frente al trauma y la adversidad, producen una mayor resiliencia psicológica lo que hace a las personas más capaces de enfrentarse, sobreponerse y salir fortalecido de las experiencias adversas (Fredrickson, 2001).

EL OPTIMISMO

Es una de las emociones que despierta más interés dentro de la psicología positiva. El optimismo es la capacidad de formarse ilusiones positivas, de ser capaz de ver el mundo de manera benévola. Se produce, al igual que el pesimismo, como resultado de ciertas desfiguraciones de nuestra mente en la forma de apreciar, sentir y recordar las vivencias. En el caso del optimismo la desfiguración es benigna. Estos mecanismos parecen estar presentes en todas las especies biológicas y se pueden observar en los bebés humanos. Posiblemente, en la esencia de la vida estén esas chispas continuas de ilusión, de dejarnos llevar por nuestros sentidos y nuestras ganas de vivir.

El optimismo es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. Las personas optimistas, aunque las cosas vayan mal, siguen siendo optimistas. Resultados de investigaciones actuales empiezan a considerarlo como un rasgo estable de personalidad y persistente, que no guarda mucha relación con las circunstancias objetivas.

Lo cierto es que el optimismo, poco justificado en ocasiones, se llega a convertir en una profecía que se cumple a sí misma y que diferencia a las personas que consiguen el éxito en una empresa de las que fracasan. Son numerosos los estudios que constatan que el rendimiento no sólo está influido por el talento, también por patrones de pensamiento optimistas o pesimistas. Por ejemplo, Seligman y Schulman (1986) analizaron las ventas de un grupo de agentes de seguros noveles y comprobaron que los optimistas realizaban hasta un tercio más de contratos que los pesimistas.

El optimismo tiene que ver con la salud. No sólo se ha demostrado que el pesimismo tiene relación con la depresión y el suicidio, también con más mortalidad debida a cáncer o infarto de miocardio. Además hay amplia documentación científica que avala que las personas deprimidas tienen más alteraciones del sistema inmunológico por lo que son más propensos a contraer infecciones tanto víricas como bacterianas.

Estudios longitudinales (Peterson, Seligman y Vaillant, 1988) han hallado que las personas que en su juventud eran optimistas conforme se hicieron mayores tenían mejor salud y menor mortalidad que los que eran pesimistas. Esto puede considerarse uno de los indicios que prueban la relación causal entre el optimismo y la salud y, aunque todavía la investigación científica está intentando determinar el peso que cada una de estas emociones tiene sobre la salud, no cabe duda de que del modo en que afrontemos la vida va a depender nuestro bienestar y en buena medida nuestra salud.

RESILIENCIA

Las teorías recientes ven la resiliencia como un constructo que incluye variables constitucionales como el temperamento y la personalidad, además de habilidades específicas (e.g. planificación para la resolución de problemas) que llevan a cabo las personas para enfrentarse a los acontecimientos vitales estresantes o traumáticos. La resiliencia es vista, más que como la simple recuperación de un trauma, como un desarrollo positivo vigoroso o adaptación a los siguientes periodos de perturbación homeostática (Richardson, 2002). Aunque se pensó que caracteriza a individuos extraordinarios, investigaciones más recientes sobre la adaptación positiva en respuesta a la adver-



sidad extrema, proponen que la resiliencia es relativamente más común entre los niños y los adolescentes que han estado expuestos a la adversidad, al trauma y al infortunio. En adultos, la resiliencia podría definirse como la habilidad para mantenerse relativamente sano y con niveles estables de funcionamiento físico y psicológico después de experiencias traumáticas.

Luthar y Cicchetti (2000) definen la resiliencia como un proceso en el que el sujeto exhibe una adaptación positiva a pesar de experiencias que pueden ser adversas o traumáticas. En esta misma línea, Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik (2001) la definen como la capacidad de las personas para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves.

La resiliencia como capacidad para mantener un funcionamiento adaptativo de las funciones físicas y psicológicas en situaciones críticas, no es una condición absoluta ni se adquiere de una vez para siempre. Es el resultado de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza del trauma, el contexto y la etapa de la vida. Como todo proceso es un devenir, no significa tanto que una persona es resiliente como que lo es su evolución y el proceso de vertebración de su propia historia vital (Cyrulnik, 2001).

Despierta actualmente un gran interés conocer los factores determinantes de la resiliencia. Se han considerado que algunas características de personalidad y del entorno favorecerían la resiliencia, como son la seguridad en uno mismo y en la propia capacidad de afrontamiento, el apoyo social, tener un propósito significativo en la vida, creer que uno puede influir en lo que le sucede y creer que se puede aprender tanto de las experiencias positivas como de las negativas. También parece que influye el tener un buen autoconcepto y una sana autoestima, o lo que es lo mismo, tener un sesgo positivo en la percepción de uno mismo parece influir y promover un mejor ajuste ante la adversidad.

El sentido del humor parece tener una gran importancia en la resiliencia. Gracias al humor se puede afrontar la adversidad a través de su efecto liberador, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la culpa que las situaciones generan (Prada, 2005). El humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a las situaciones adversas, aunque sólo sea por unos breves instantes. A través del humor puede reconfigurarse una situación, y de manera súbita, producir un cambio en el efecto y en el comportamiento de una persona.

CREATIVIDAD

Marina (1993) afirma que crear es inventar posibilidades. Desde este punto de vista se considera creativo el proceso que lleva a formular una nueva teoría, a producir una obra artística, a desarrollar un producto ingenioso que soluciona alguna necesidad. Es creativo el producto o la idea que reúne las características de novedad, originalidad, utilidad y adecuación al problema (Vecina, 2006).

A lo largo del devenir humano sobre el planeta tierra, la inteligencia humana se despliega en todos los ámbitos de actuación con un nivel de extraordinaria creatividad. Fue un acto de creatividad el uso de una rueda, la realización de una bicicleta, la invención del motor-diesel, la creación del ferrocarril, el avión, el submarino, el teléfono, los ordenadores, el pensador de Rodin, la Capilla Sixtina, las catedrales góticas, el Quijote de Cervantes, los fuegos artificiales, por citar una pequeña parte de las innumerables productos creativos del hombre. Son también producto de la inteligencia creadora la regla de tres, el número π , los logaritmos neperianos, las fórmulas químicas, las leyes y normas que regulan la convivencia humana, los tests de inteligencia, las técnicas terapéuticas, por decir otros pocos.

La creatividad es fundamentalmente cambio. Un cambio adaptativo que supone progreso, que introduce aspectos novedosos en algún campo, pero siempre sobre la base de estabilidad sólida y de conocimiento validado socialmente que, a falta de un criterio mejor, el consenso social resulta imprescindible.



La creatividad es producto del cerebro humano. Los estudios psicológicos desarrollados en este campo desvelan que el pensamiento creativo es accesible a cualquier persona y, de alguna manera, todos hemos tenido alguna idea nueva, alguna actuación que ha ayudado a alguien de nuestro entorno, hemos innovado alguna combinación de alimentos, nos hemos vestido sorprendentemente añadiendo algún toque especial para algún evento.

La creatividad puede desarrollarse, aunque ser creativo requiere un esfuerzo. Los estudios realizados en este campo indican que el talento creativo excepcional se hace y que manifestar creatividad en cualquier ámbito requiere un periodo de aprendizaje previo. Producir ideas creativas no surge de la nada, todas las personas que han tenido ideas brillantes habían desarrollado un amplio abanico de habilidades y disponían de un rico cuerpo de conocimientos relevantes, adquiridos previamente en contextos favorecedores (Csikszentmihlyi, 1996).

La creatividad depende en gran medida de una constelación de características personales, entre las que se pueden incluir habilidades cognitivas, preferencia hacia problemas abiertos y abstractos, flexibilidad para adoptar distintos puntos de vista y para explorar alternativas, recordar con precisión y mucha capacidad de trabajo. Determinados rasgos de personalidad, como cierta tendencia al riesgo, inconformismo, gusto por la soledad y lo novedoso, independencia de juicio y tolerancia a la ambigüedad, la favorecen, así como conocimientos técnicos precisos de paradigmas, teorías y técnicas y determinadas circunstancias sociales, culturales y un mínimo de recursos, y en buena medida la suerte (Vecina, 2006).

FLOW, INTERÉS O PLENITUD CREADORA

El interés, que antes hemos denominado “plenitud creadora” (en inglés flow) es un estado emocional positivo que se experimenta cuando las personas se hallan completamente absortas en la actividad que están realizando hasta el punto que logran desconectar de lo que ocurre a su alrededor (Csikszentmihlyi, 1990). Esta sensación es en sí misma placentera y lleva a continuar en la actividad, a pesar de los obstáculos y de las trabas externas. Las personas que experimentan esta plenitud creadora sienten que controlan su vida y sus acciones, se sienten jubilosas y tienen una profunda satisfacción que va más allá del mero divertimento.

La plenitud creadora (flow) se da cuando las capacidades de la persona están en equilibrio con los retos y desafíos que esa actividad plantea, cuando la atención se concentra en la consecución de una meta desafiante pero realista, la retroinformación que se obtiene sobre el estado de la ejecución es inmediata y uno llega a olvidarse de sí mismo, se produce cuando uno está inmerso en esa actividad en la que el tiempo pasa volando.

Determinadas actividades son susceptibles de producir esta plenitud, por ejemplo investigar, componer música, resolver problemas matemáticos, jugar al ajedrez, caminar, escribir, etc. Generalmente estas actividades producen efectos beneficiosos para la sociedad y la cultura ya que su resultado son obras de arte, avances científicos, proezas deportivas. Pero se produce también esta sensación de fluidez en otras experiencias más cotidianas, por ejemplo en madres que cuidan a sus bebés, trabajos más rutinarios como cadenas de montaje, en médicos realizando operaciones quirúrgicas, prisioneros de campos de concentración, etc. Algunas personas logran transformar tareas rutinarias, circunstancias adversas en experiencias subjetivamente controlables de las que son capaces de extraer satisfacción, que en ocasiones han producido importantes descubrimientos, innovaciones o hallazgos que han cambiado positivamente el curso de la historia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avia, D. y Vázquez, C. (2001). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Barling, J., Kelloway, E. K. y Weber, T. (1996). Effects of transformational leadership training on attitudinal and financial outcomes: A field experiment. *Journal of Applied Psychology*, 81, 827-832.



- Cohn, M. A. y Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (13-24). Oxford: Oxford University Press.
- Csikszentmihlyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experiences*. Nueva York: Harper Perennial.
- Csikszentmihlyi, M. (1996). *Creativity. Flow and the psychology of discovery and invention*. Nueva York: Harper Collins Publishers.
- Cyrulnik, B. (2001). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Madrid: Gedisa.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2009). Positive psychology: Past, present, and future. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (7-12). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E. y Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., Larsen, J. y Lucas, R. (2003). Measuring positive emotions. En S. J. Lopez y C. R. Zinder, *Positive psychological Assessment: A handbook of models and measures* (201-218). Washington: American Psychological Association.
- Diener, E., Lucas, R. E. y Oishi, S. (2004). Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (63-72). Oxford: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Hackman, J. R. y Oldham, G. R. (1980). *Work redesign*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Howell, J. M. y Avolio, B. J. (1993). Predicting consolidated unit performance: leadership behaviour, locus of control and support for innovation. *Journal of Applied Psychology*, 84, 891-902.
- Lazarus, R. (2003). The Lazarus Manifesto for positive psychology and psychology in general. *Psychological Inquiry*, 14, 173-189.
- Lopez, S. J. y Gallagher, M. W. (2009). A case for positive psychology, en S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (3-6). Oxford: Oxford University Press.
- Lopez, S. J. y Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12 (4), 857-885.
- Lyubomirsky, S. L., King, L. y Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J. y Cyrulnik, B. (2003). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (ed.), *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- Marina, J. A. (1993). *Teoría de la inteligencia creadora*. Madrid: Anagrama.
- Morán, C. (2012). *Una Psicología en el ámbito laboral. Competencias para recursos humanos*. Salamanca: Amarú.
- Oldham, G. R. (1996). Job design. En C. L. Cooper y I. T. Roberston (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (vol. 11, pp. 33-60). Chichester: Wiley.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P. y Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27.
- Prada, E. C. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. En <http://www.psicología-positiva.com/psicologiapos.pdf>.



- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience. *Journal of Clinical Psychology, 58*, 307-321.
- Seligman, M. E. P. (2004). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (3-12). Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist, 55*, 1, 5-14.
- Seligman, M. y Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 832-838.
- Snyder, C. R. y López, S. J. (Eds.). (2004). *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Taylor, S. E. (1991). Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin, 110*, 67-85.
- Turner, N., Barling, J. y Zacharatos, A. (2005). Positive psychology at work. En C. R. Snyder y S. J. Lopez, *Handbook of positive psychology* (pp. 715-728). Oxford: Oxford University Press.
- Warr, P. B. (1999). The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology, 63*, 193-210.
- Zuckerman, M. (1991). *Psychobiology of personality*. Nueva York: Cambridge University Press.