

¿CUÁL ES EL APORTE DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA?

Ps. María Inés Pesqueira, Ps. Paula Uribe y Ps. Regina Martínez- Fabre

*El bienestar y la calidad de vida es algo que sabemos que queremos,
Se piensa en ¿Dónde? encontrarlas y poco en ¿Cómo trabajarlas?,
La psicología positiva nos da un aporte sobre el manejo de nuestras
emociones positivas*

Cuando hablamos de psicología, lo más común, es que rápidamente pensemos en la palabra “problemas”, en el dolor emocional de las personas, y en esos “males” que atormentan. Tendemos a irnos hacia lo negativo, como cuando tenemos una herida en un dedo y no dejamos de tocarla o tirar de ella...y *¿Por qué no nos acariciamos los dedos para gratificarnos con su suavidad? ¿Por qué cuando no sentimos una molestia ya no somos conscientes de ello?*

Sabemos que la psicología se dedica a encontrar modos de evitar estos “problemas” o dificultades, pero poco sabemos sobre todos los estudios que existen sobre las personas que se sienten plenas, felices y realizadas. Al parecer nos hemos centrado mucho más en la enfermedad que en la salud, en el eliminar o disminuir el sufrimiento, en lugar de promover la felicidad.

Psicología positiva es un tema que ha sido muy conversado por todos y que probablemente no nos diga nada nuevo a lo que la mayoría ya sabemos; el buscar bienestar es algo que todos deseamos y el “alcanzar la felicidad” es la meta que todos decimos que queremos, pero no tenemos muy claro cómo alcanzarla o en dónde depositarla. Es importante saber, que conocer de qué se trata no es sentido común, un grupo de personas que ha investigado profundamente sobre la felicidad de las personas ha descubierto lo que nos parece obvio, sin embargo, a pesar de que podemos describir cualitativamente la sensación de estar felices, difícilmente conocemos los datos cuantitativos sobre qué es lo que realmente hace felices a las personas.

Científicos de la University College en Londres realizaron un estudio longitudinal por 9 años con 10,000 personas entre los 50s y 100 años, en el que estudiaron su bienestar psicológico y descubrieron que las personas que disfrutaban de la vida al máximo tenían más chances de seguir viviendo nueve o diez años más tarde que los voluntarios que no

disfrutaban de la vida. Estos resultados son impactantes, con ellos podemos concluir que nuestro estado de ánimo es determinante para nuestra salud física del futuro.

Para comenzar, también es importante mencionar, que Psicología positiva no es un modelo terapéutico que se utiliza de manera excluyente e independiente en psicoterapia, funciona como un complemento a cualquier enfoque, e incluso se aplica como una forma de vida en el día a día. Nos podemos beneficiar de ella de muchas maneras.

¿Qué es y cómo funciona la Psicología Positiva?

Psicología positiva no es “pensar positivo”, no es leer libros de auto-ayuda, ni cadenas de e-mails inspiradoras, como muchos pueden creer. Seligman, un importante investigador y psicólogo estadounidense, explica que el objetivo es enfocarse en cómo lograr que las personas sean felices y que su nivel de bienestar crezca. Plantea que lo que da felicidad a las personas es distinto a lo que disminuye el sufrimiento, es decir, alguien menos triste no está necesariamente más feliz, y busca, por lo tanto, reconocer qué es lo que hace que seamos felices.

“Un jardinero no obtiene rosas simplemente quitando la maleza, también debe plantar las semillas, regarlas, exponerlas al sol y darle las condiciones que necesitan para vivir.” (Seligman, 2011).

La Psicología positiva es un movimiento que tiene como objetivo atender las fortalezas de las personas, de las instituciones y relaciones. Se centra en las cualidades positivas y en cómo desarrollarlas para vivir una vida más satisfactoria y plena. Nos explica que la salud emocional es más que la ausencia de enfermedad, es una constante construcción en donde la felicidad no es la meta, sino el camino.

Este cambio de mirada no implica ignorar los conflictos o los trastornos psicológicos, la idea es beneficiarnos de ella como un complemento al estudio del ser humano. Pretende instalar el bienestar en las personas antes de que sufran una crisis o problema, abriendo paso a una mirada más positiva de la vida. De esta manera, nos ofrece no sólo una herramienta de carácter curativo, en donde el foco estaría en la solución de los problemas, sino también una forma de prevenirlos.

A veces creemos que las circunstancias que pasan en nuestra vida son lo que determina nuestra felicidad, si bien, estas pueden ser satisfactorias e incluso muy intensas, sin embargo, no necesariamente duraderas. Tener éxito en el trabajo, ganar dinero en un concurso, comprar cosas, son únicamente momentos felices, mas no un estado de bienestar. En esta búsqueda, Seligman, comenzó a estudiar a la gente feliz, *¿Qué es lo que*

hacen?, ¿Cuáles son sus acciones en común? , y así descubrió PERMA: las 5 cosas que estuvieron presentes en las personas que reportaron altos niveles de bienestar.

P: (Positive Emotions) *Emociones Positivas*: A veces se cree, que para sentir las, es solo cuestión de pasarlo bien, de estar entretenido, pero no es así. Se sugiere que voluntariamente nos hagamos cargo de sentir las. Debemos concientizar qué es lo que está bien en nuestra vida, para después expresarlas y de este modo potenciarlas; al experimentarlas nuestros recuerdos se tornan positivos y el bienestar perdura. Mientras más palabras y emociones positivas sentimos durante el día mayor es nuestro bienestar.

Ej: una de las emociones positivas más potentes es agradecer, los actos de altruismo son de las experiencias que más bienestar nos puede traer a nuestra vida, y se dice que nos deja mucho más huella que un acto de placer.

E: (Engagement) *Compromiso*: Implica fluir en las actividades de tu día aunque no nos parezcan tan atractivas. No significa que entonces necesitamos estar completamente comprometidos en todas las actividades que hacemos en el día, hay que saber en cuáles nos resulta. Debemos buscar incluir en nuestra vida alguna que nos permita esto, en la que no percibamos el paso del tiempo, nos conectamos completamente con nosotros mismos, nuestra atención está plena y al mismo tiempo nos exigamos a nosotros mismos. (Correr, pintar, esquiar, escribir...)

R: (Relationship) *Relaciones positivas*: Crecer y nutrirse en cada una de nuestras relaciones. Las personas más felices invierten más esfuerzo y tiempo en sus relaciones, buscan sostenerlas, conectarse, pasan más tiempo con ellas, trabajan más por ellas e invierten más energía.

M:(Meaning) *Significado y sentido de vida*: El pertenecer a algo más grande que uno mismo es uno de los pasos para el bienestar. Por ejemplo, según Seligman: el ayudar a alguien entrega más felicidad que comprar. Hay que tener claro cuáles de nuestras acciones son de esas, o por último, incluir alguna de estas en nuestra agenda de vida, priorizarlas.

A: (Accomplishment) *Logro*: Construir autoestima y autoeficacia, sentir que puedes hacer las cosas por ti mismo.

Un logro es sumamente personal, es cuando tiene un significado personal importante, aunque para otros pueda no tenerlo, ya que no para todos va a significar lo mismo. Un logro da bienestar no en competencia, o por cumplir con otro, sino con uno mismo, es un desafío personal que le agrega valor a tu vida.

Muchas veces la psicología positiva es relacionada con ser relajado, “light”, sin tomarle el paso a las cosas, se piensa que eso hace a las personas felices. El bienestar no significa no experimentar tristeza ni otras emociones negativas, para tener logros se necesita esfuerzo y en ocasiones pasarlo mal, por ello son llamados “retos”, porque te enfrentan a algo que será difícil.

Cuando las personas encuentran sus potencialidades y fortalezas comienzan a irradiar esta energía a todas las áreas de su vida; genera un mejor desempeño laboral, mejora la capacidad de enfrentar situaciones de estrés, climas de trabajo en equipo, fomenta unión en las familias, en las relaciones de pareja, etc... Incorporar emocionalidad positiva nos trae muchos más beneficios de lo que nos imaginamos y si no lo hacemos pagamos un precio alto.

¿Cómo pongo en práctica el uso de mis emociones positivas?

Experimentar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero para todos, pero las contribuciones y funciones que nos brindan son de las que menos somos conscientes y las que más aportan a nuestro bienestar, incluso a nivel físico.

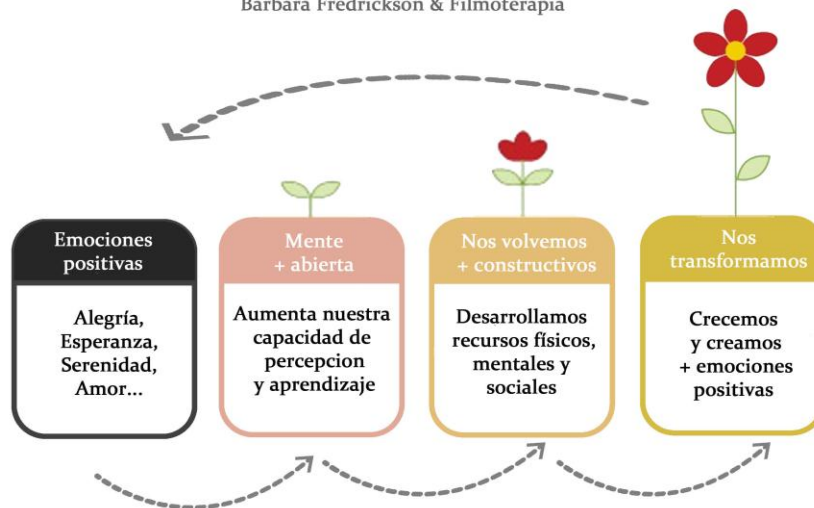
Sabemos que nuestras emociones negativas nos ayudan a crear tendencias de acción específicas, como cuando por ejemplo, una persona siente miedo ante algo o alguien, su sistema de alerta se activa y genera que esta persona rápidamente huya o se proteja, conocemos el beneficio de este tipo de emociones (el miedo, la ira la tristeza, etc.) a las que les llamamos negativas. Pero *¿Qué conocemos sobre lo que nos aportan las emociones positivas?...* sabemos que son placenteras, pero probablemente no conozcamos las medidas de acción que nos producen. Bárbara Fredrickson, exitosa psicóloga social, nos explica que el hecho de que las emociones positivas no nos conduzcan a acciones tan urgentes como las de supervivencia, no quiere decir que no nos den un aporte importante. Las emociones positivas (alegría, orgullo, satisfacción, esperanza, fluidez, elevación, etc.) generan cambios en nuestra actividad cognitiva y en un segundo momento pueden producir también cambios en la actividad física, *¿Cómo?...* las emociones y experiencias positivas amplían nuestro pensamiento, lo que da lugar a reflexiones, nuevas construcciones, curiosidades sobre cómo enfrentar distintas situaciones. Todo esto nos transforma, nos convertimos en personas más creativas, resistentes, adaptativas, sociales y con un mayor conocimiento sobre situaciones de nuestra vida.

Un ejemplo de esto es cuando experimentamos una satisfacción por algo que hicimos, ya sea en el trabajo, en casa o con los amigos, imaginemos que nos ascienden de puesto, vamos a sentir una cantidad de emociones positivas intensas de las que seremos

consientes, pero también vamos a generar el efecto “dominó” que las multiplica, lo que probablemente no tengamos tan consciente.

Como las emociones positivas nos hacen crecer y ampliar nuestro recursos.El Flourishing emocional.

Barbara Fredrickson & Filmoterapia



(Bárbara Fredrickson)

Entonces, las emociones negativas tienen la función de activar nuestros centros de supervivencia, pero las positivas tienen la función de crear nuevas experiencias de enfrentamiento, construir redes sociales más firmes, incrementar salud física fortaleciendo nuestro sistema inmunológico (Davidson, Kabat-Zin 2003) y disminuir estrés (Stephoe, Wardle and Marmot 2005.), entre otras.

Todo esto nos pone en claro que experimentar emociones positivas es una inversión en nosotros mismos, es un camino a largo plazo en el que invertimos diariamente por un futuro sano. El problema es que la sociedad actual se equivoca en esta búsqueda de bienestar y lo plantea constantemente como una meta inmediata y simplista, como conseguir dinero, trabajo, cosas materiales. Todos queremos muchas de esas cosas, pero estas son únicamente fines. El bienestar y ser felices, radica en que “el viaje” esté lleno de emociones positivas.

Para comenzar con “la inversión”, podemos traerlas de manera consciente y voluntaria a nuestra vida, cada vez que las sentimos es como si construyéramos un colchón futuro para poder resolver de mejor manera situaciones difíciles que se nos presenten.

- Visualiza situaciones positivas; nosotros mismos entrenamos a nuestras neuronas a generar conexiones positivas.

- Aprecia el mundo que te rodea; abrazando, sonriendo, compartiendo, está comprobado que una sonrisa puede generar gran influencia en los demás. (Hatfield, Cacioppo 1994).
- Prioriza lo que realmente importa en tu vida; busca un significado.
- Crea; la curiosidad es una emoción positiva que nos permite abrirnos, experimentar y aprender, se logra cuando estamos en ambientes positivos, sino tendemos a cerrarnos y no explorar.
- Saborea el día; proponerse un día en el cual se puedan dejar preocupaciones de lado.
- Ríete; la risa es gasolina de alto octanaje para de las emociones positivas.
- Date tu tiempo para conocer tus fortalezas; este proceso a veces nos obliga a salirnos de nuestra “zona de confort”, dónde todo lo sabemos, e implica un riesgo porque nos abrimos ante nuestras emociones, pero así nos expandimos y aprendemos.
- Crea conexiones de calidad; ama.
- Regúlate; la fortaleza del perdón disminuye emociones negativas, como la ira o la culpa y genera serenidad y bienestar.
- Haz ejercicio; se regeneran neuronas en el cerebro, secretas serotonina, generas más energía y superas de mejor forma el estrés.

Las emociones son contagiosas, es importante ser conscientes de ello ya que además de generar cambios internos podemos, de manera voluntaria, irradiar a nuestro alrededor. Hay que tomar conciencia, por ejemplo de agradecer 5 cosas al final del día, tenemos que sentir las y apreciarlas de manera voluntaria, la fuerza exponencial es tremenda, potencia conexiones sociales y bienestar social.

Esto no significa que entonces debemos de evitar sentir emociones negativas, como se explicó anteriormente, estas son fundamentales para el ser humano, así que no debemos de tratar de deshacernos de ellas, debemos aceptarlas y aprovecharlas para lo que funcionan en nuestra vida

Las emociones positivas no son una meta, son un camino para lograr la felicidad. Es simple pero no es fácil, por ser simple la gente piensa que es fácil y no lo es.

Referencias

- Fredrickson, B. (2009). The Value of Positive Emotions. New York. Artículo.
- Hatfield, E., Cacioppo, J., & Rapson, R. L. (1994). Emotional contagion. New York
- Steptoe, Wardle and Marmot (2009). Positive Affect and Psychobiological Processes Relevant to Health.