

# Introducción: Psicología Social y Psicología Positiva

MARISA SALANOVA<sup>1</sup> Y ESTHER LÓPEZ-ZAFRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Jaume I; <sup>2</sup>Universidad de Jaén



## Resumen

*La Psicología Positiva surge como una perspectiva científica complementaria a la psicología tradicional, y supone un nuevo modelo centrado en las fortalezas. Implica una nueva forma de analizar los procesos básicos frente a los traumas, trastornos y patologías (o psicología "negativa"). El estudio de las emociones placenteras, el desarrollo de las capacidades y la búsqueda de la felicidad se han convertido en aspectos centrales de la Psicología. El número especial sobre Psicología Positiva de la revista *American Psychologist*, que Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi editaron en 2000, promovió un avance en la investigación científica bajo este paradigma en todos los ámbitos de la Psicología y en la Psicología Social en particular. Los científicos españoles, al igual que los científicos del resto del mundo, han contribuido fuertemente al conocimiento y desarrollo de la Psicología Positiva con gran empuje y amplitud de investigación.*

*Con esta sección monográfica pretendemos analizar el estado de la cuestión en España con investigaciones realizadas en el ámbito de la Psicología Social. En concreto, se presenta una reflexión sobre el análisis psicosocial de la Psicología Positiva, trabajos relativos al bienestar subjetivo, psicológico y social junto a su influencia en las relaciones familiares, la inteligencia emocional y la experiencia de "flow" como experiencia positiva en el trabajo.*

*Palabras clave:* Bienestar, flow, inteligencia emocional, psicología positiva, psicología social.

# Introduction: Social Psychology and Positive Psychology

## Abstract

*Positive Psychology emerged as a scientific perspective, complementary to traditional psychology, and represents a new model based on personal strengths. It involves a novel way of analysing basic processes dealing with trauma, disorders and pathologies (or "negative" psychology). The study of pleasant emotions, the development of abilities, and the pursuit of happiness has become central to psychology. The special issue on Positive Psychology of the journal *American Psychologist*, which Martin Seligman and Mihaly Csikszentmihalyi edited in 2000, promoted a breakthrough in scientific research under this paradigm in all areas of Psychology, particularly in Social Psychology. Spanish scientists, just as scientists around the world, have strongly contributed to the understanding and development of Positive Psychology with a great corpus of research.*

*This special issue aims to analyse the state of research in Spain in the field of Social Psychology. Specifically, papers included in this section present a reflection on the psychosocial analysis of positive psychology, on subjective, psychological, and social well-being together with its influence on family relations, emotional intelligence, and the experience of "flow" as a positive work experience.*

*Keywords:* Well-being, flow, emotional intelligence, positive psychology, social psychology.

*Correspondencia con las autoras:* Marisa Salanova. Universidad Jaume I. Campus de riu sec. Avda. de Sos Baynat, s/n 12017 Castelló de la Plana (Spain). Teléfono 964729583. Fax 964729262. E-mail: [salanova@psi.uji.es](mailto:salanova@psi.uji.es)

### El nuevo auge de la Psicología Positiva

Por su propio origen y desarrollo posterior, la psicología tradicionalmente se ha centrado en los aspectos negativos de la conducta humana, estudiando los trastornos, los problemas y el malestar psicológico de las personas, grupos sociales, organizaciones y sociedades en general. Este sesgo negativo de la psicología se ilustra también en los resultados obtenidos en una búsqueda realizada en Marzo de 2011 sobre artículos publicados en revistas con revisión de pares en las bases de datos *PsycINFO*, *PsycARTICLES* y *MEDILINE*<sup>1</sup>. Los resultados muestran que en los últimos 100 años (desde 1911 hasta 2011) se han publicado 55.230 artículos sobre “estrés”, 48.102 artículos sobre “depresión”, y 30.345 sobre “ansiedad”. En cambio, aunque sobre “satisfacción” se han publicado algunos artículos más (15.767) no es tanta la publicación de trabajos sobre “felicidad” (1.393) o sobre “disfrute” (471). Por concretar más, en el ámbito más específico de la Psicología de la Salud Ocupacional, frente a los 2.810 artículos sobre burnout (o síndrome de quemarse por el trabajo), solo se han publicado 136 artículos sobre su teóricamente opuesto, el engagement en el trabajo. La ratio es que aproximadamente por cada artículo publicado en “positivo” se han publicado ocho artículos en “negativo”.

Estos resultados siguen mostrando claramente una realidad: la psicología trata con las 4 Des (en Inglés: *Diseases, Disorders, Damages and Disabilities*) (Salanova y Schaufeli, 2004). La psicología parece ser la ciencia de los defectos humanos y del mal funcionamiento de las personas en diversos ámbitos, como por ejemplo en el seno de los grupos y de las organizaciones. Se sigue utilizando un paradigma en donde el modelo médico tradicional es dominante, caracterizado por un fuerte énfasis en el trastorno y en su patología asociada, causada generalmente por un agente biológico como puede ser un virus o una bacteria. Este paradigma tradicional se ha centrado en el lado negativo o el “lado oscuro” del funcionamiento humano y social.

Pero, ¿qué hay sobre el conocimiento científico de las condiciones personales, sociales y organizacionales que ayudan a incrementar el crecimiento, el bienestar psicosocial, la motivación y la conducta prosocial, entre otros? Este casi exclusivo foco en el malestar y la enfermedad nos ha llevado a tener que reconocer que es necesario un cambio de paradigma, y que por supuesto es necesaria una visión global y científica de todo el espectro del funcionamiento de las personas, grupos y organizaciones. Y este es el enfoque de la psicología positiva y en concreto, del tema que nos ocupa hoy aquí que es la psicología social positiva.

No obstante, cabe señalar que realmente no estamos hablando de suplantar la psicología negativa por la psicología positiva, esto es, de eliminar el modelo médico centrado en las debilidades por un nuevo modelo centrado en las fortalezas; sino que la psicología positiva irá en aumento como una perspectiva científica complementaria a la psicología tradicional. La psicología positiva busca no tanto una confrontación sino más bien un reconocimiento como un nuevo paradigma viable y necesario (Snyder y Lopez, 2002). Desde nuestra perspectiva, un indicador de mejora sería que a la larga ya no se hable de psicología positiva, sino de psicología porque incorporaría tanto el estudio de los problemas y trastornos, como de las fortalezas y del bienestar psicosocial de una manera más equilibrada.

### Concepto de psicología positiva

La psicología positiva ha sido definida como: “el estudio científico del funcionamiento humano óptimo” (Seligman, 1999). El punto de partida de la psicología positiva incluye tres aspectos: (1) una crítica a las insuficiencias del modelo médico actual de la salud, (2) un acercamiento a los resultados positivos y (3) la firme creencia de que tales resultados podrán, a largo plazo, ser más eficaces en la reducción de los problemas psicosociales y en la ampliación de la salud en toda su extensión. Los principales impulsores de este movimiento han sido Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, editores del

número especial sobre Psicología Positiva de la revista *American Psychologist* de Junio de 2000 que marcó, a nuestro entender, un hito en la historia de la Psicología Positiva a nivel internacional. Seligman y Csikszentmihalyi (2000) sugieren que el objetivo de la psicología positiva es “catalizar un cambio de enfoque de la psicología desde la preocupación en solucionar únicamente las cosas que van mal en la vida, a construir cualidades positivas” (p. 5).

Desde este paradigma se ha intentado responder a la pregunta: ¿qué es la buena vida? Para ello, se han utilizado listas de características del “buen vivir”, así como aspectos básicos consensuados de lo que son los estados subjetivos positivos. Mediante trabajo en grupos de expertos se han ido desarrollando estos listados creando taxonomías de la psicología positiva. También Diener (2000) señaló a este respecto que las fortalezas humanas son específicas de un contexto y están culturalmente determinadas. Éstas pueden tener diferentes niveles óptimos y máximos y sería posible establecer diferentes medidas de bienestar subjetivo como indicadores del buen vivir. Como resultado de sus encuentros y trabajo conjunto en miras a la creación y desarrollo de una Psicología positiva, éstos y otros investigadores han llegado a diseñar un listado relativo a las “raíces de la vida positiva”, tales como el amor e intimidad, el trabajo satisfactorio, la ayuda a los otros, la ciudadanía, espiritualidad, liderazgo, gusto estético, integridad/ética, creatividad, juego, bienestar subjetivo, coraje, etc. Por supuesto estos indicadores o características serían meramente descriptivos y no tanto prescriptivos. La intención aquí no es decir qué se debe hacer y cómo se debe funcionar para alcanzar lo “positivo”, sino más bien qué caracteriza estos estados y qué los potencia desde el ambiente de trabajo y el funcionamiento y estructura de la sociedad y de las organizaciones de hoy en día.

### Temas de estudio en Psicología Positiva

Como hemos analizado, desde que Martín Seligman propusiera el concepto de “Psicología Positiva” como una nueva forma de analizar los procesos básicos frente a los traumas, trastornos y patologías (o psicología “negativa”), el estudio de las emociones placenteras, el desarrollo de las capacidades y la búsqueda de la felicidad se han convertido en aspectos centrales de la Psicología. Los científicos españoles, al igual que los científicos del resto del mundo, han contribuido fuertemente al conocimiento y desarrollo de la Psicología Positiva con gran empuje y amplitud de investigación. Sin embargo, esto no es en realidad algo nuevo, muchos de nuestros investigadores ya se encontraban en esta línea de trabajo desde hacía tiempo al considerar que la Psicología Social debía siempre procurar que la persona se sintiera bien personal, emocional y socialmente en los distintos ámbitos o contextos sociales en los que interacciona. Por ello, podemos afirmar que los psicólogos sociales se encuentran plenamente en sintonía con la Psicología Positiva incluso desde antes de que se acuñara el término.

De hecho, observamos que los límites del análisis de los temas centrales en Psicología Positiva (optimismo, resiliencia, flujo, felicidad/bienestar, humor, inteligencia emocional, fortalezas personales) no son muy claros en algunas ocasiones, por lo que no podemos afirmar que sean propios de una única área de la Psicología sino que recibe amplias contribuciones desde las distintas perspectivas de la Psicología.

Ejemplos de esta multidisciplinariedad de la Psicología Positiva los tenemos en los grandes investigadores procedentes de distintas áreas de la Psicología (Seligman, Bandura, Salovey...) o las publicaciones específicas del ámbito como *The Journal of Positive Psychology* que surge en 2006, dedicada a la investigación básica y la aplicación profesional de los estados óptimos de funcionamiento y desarrollo humano, así como a la promoción del bienestar. Incluye trabajos de psicología positiva en distintas áreas de la Psicología (e.g., social, personalidad, clínica, del desarrollo, salud, organizacional). Otras publicaciones se centran en aspectos concretos de la psicología positiva. Tal es el caso,

por ejemplo, del *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being* que se centra en el estudio científico del bienestar subjetivo.

En resumen, podemos afirmar que la Psicología Positiva tiene un abordaje multidisciplinar y que no hay felicidad ni bienestar si no hay equilibrio en la relación interpersonal y social. Veamos a continuación algunos ejemplos que simbolizan la contribución de los psicólogos sociales españoles a la Psicología Positiva.

### Una sección “especial” sobre Psicología Positiva

Aunque la presencia de españoles en el ámbito de la Psicología Positiva es cada vez más importante (véanse los últimos congresos de Psicología Positiva tanto a nivel internacional como europeo), hemos de tener en cuenta que todavía quedan muchos retos de futuro, entre ellos el desarrollo de la psicología social desde una vertiente más “positiva”.

El ámbito de la psicología positiva no es exclusivo de una psicología más clínica o individualista, sino todo lo contrario. El ámbito social, grupal y organizacional tiene también su sitio, y el enfoque “positivo” tiene mucho que decir a la generación del conocimiento científico en esta área. Prueba de ello es el artículo seminal del profesor Albert Bandura sobre Psicología Positiva y la Teoría Social Cognitiva publicado en el primer número de *Revista de Psicología Social* (RPS) del 2011. El prof. Bandura, realiza una magnífica explicación de las relaciones entre su Teoría Social Cognitiva (TSC) y el enfoque de la Psicología Positiva. Bandura plantea cuestiones relevantes tales como la necesidad de construir fortalezas y resiliencia a través del desarrollo de las creencias de eficacia personal y colectiva, el uso de las comparaciones sociales como mecanismos explicativos del bienestar subjetivo, y la necesidad de ampliar el marco teórico de la Psicología Positiva desde una fundamentación en la TSC.

Todas estas situaciones nos hicieron plantear una sección especial sobre Psicología Positiva en este número de la *Revista de Psicología Social* que aunara algunos de los principales estudios de investigación actuales en el ámbito de la psicología social española entorno a procesos psicosociales positivos. En este número se presentan aportaciones al tema que van desde la reflexión en torno a los conceptos hasta el análisis del ámbito laboral, familiar y vital desde el punto de vista de la Psicología Positiva. En concreto, el artículo de Javaloy, Morales, Fernández y Magallares plantea una reflexión de cómo se pueden analizar los temas de estudio actuales (exclusión, acondroplasia...) desde una perspectiva positiva y la forma en que Psicología Positiva y Psicología Social pueden colaborar mutuamente y complementarse para lograr sus respectivos objetivos. Por su parte, el trabajo de Díaz, Blanco y Durán se centra en el bienestar subjetivo, psicológico y social como conceptos clave en el estudio de la psicología positiva. Los autores destacan que tanto el bienestar subjetivo como el psicológico han sido considerados tradicionalmente como base del bienestar por su estrecha relación; pero señalan la necesidad de incluir el bienestar social que aunque de naturaleza relacionada pero distinta puede aumentar su capacidad predictiva sobre variables sociales. El tercer trabajo que se incluye es el de Páez, Bilbao, Bobowik, Campos y Basabe sobre el bienestar subjetivo y el clima emocional familiar. En este caso, los autores señalan que la participación en rituales familiares como los relacionados con la Navidad produce bienestar positivo, aumentando la satisfacción con la vida, bienestar social y afecto positivo. También relacionado con el bienestar psicológico y con la familia, en este caso con la identificación, es el trabajo de Herrera, Sani y Bowe quienes observan que la continuidad familiar percibida influye positivamente en la identificación con la familia, lo que a su vez aumenta el bienestar psicológico.

Dos trabajos analizan variables positivas en el ámbito laboral, como es la Inteligencia Emocional (IE). Rey y Extremera analizan el papel del apoyo social percibido (tanto cuantitativo como cualitativo) como mediador en la relación entre inteligencia emocio-

nal percibida (IEP) y la satisfacción con la vida en una muestra de 123 profesores de diferentes niveles educativos, contribuyendo a la comprensión de los procesos subyacentes implicados en cómo las personas con más IEP presentan mayores niveles de bienestar. Por su parte el trabajo de Augusto-Landa, López-Zafra y Pulido-Martos se centra en la inteligencia emocional (IE) y comprueban en una muestra de 251 profesores de educación primaria que los docentes con mayor capacidad de comprender y regular las emociones de forma inteligente estarán en mejor disposición de afrontar los efectos estresantes que con frecuencia surgen en el contexto educativo, utilizando estrategias adaptativas a las situaciones de estrés generadas. Así, personas con alta IE realizarían un afrontamiento activo de las situaciones estresantes.

Los últimos dos artículos estudian el Fluir (flow) como experiencia psicológica positiva. En concreto, Rodríguez-Sánchez, Salanova, Cifre y Schaufeli analizan esta experiencia de fluir en un estudio longitudinal con profesores de secundaria observando que a más autoeficacia, mayor frecuencia de flow y mayores niveles de reto y habilidades, que a su vez precedían flow en el tiempo. Finalmente, Navarro y Ceja estudian las fluctuaciones del fluir (con diarios de campo, 6.982 registros) tanto en contextos laborales como no laborales, utilizando modelos lineales y no lineales, demostrando la mayor capacidad predictiva de estos últimos, y la importancia del “reto” para entender el proceso de fluir.

## Notas

<sup>1</sup> La búsqueda restringida se ha realizado incluyendo el término sólo en el título de artículos publicados en revistas con revisión de pares.

## Referencias

- BANDURA, A. (2011). A Social Cognitive perspective on Positive Psychology. *Revista de Psicología Social*, 26, 7-20.
- DIENER, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- SALANOVA, M. & SCHAUFELI, W. B. (2004). El engagement de los empleados: un reto emergente para la dirección de los recursos humanos. *Estudios Financieros*, 261, 109-138.
- SELIGMAN, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- SELIGMAN, M. E. P. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- SNYDER, C. R. & LÓPEZ, S. J. (2002). The future of positive psychology. A declaration of independence. En C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 751-767). Oxford: Oxford University Press.