



International Journal of Developmental
and Educational Psychology

ISSN: 0214-9877

fvicente@unex.es

Asociación Nacional de Psicología
Evolutiva y Educativa de la Infancia,
Adolescencia y Mayores

Carpintero Capell, Helio; del Barrio, M^a Victoria
NOTAS SOBRE PSICOLOGIA POSITIVA Y FAMILIA

International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm. 2, 2013,
pp. 31-41

Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y
Mayores
Badajoz, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349852060002>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto



NOTAS SOBRE PSICOLOGIA POSITIVA Y FAMILIA

Helio Carpintero Capell.

Catedrático en Psicología Básica.
Real Academia de Ciencias Morales y Políticas.

M^a Victoria del Barrio.

Profesora Doctora. Facultad de Psicología.
UNED.

Fecha de recepción: 13 de Septiembre de 2013

Fecha de admisión: 20 de Noviembre de 2013

ABSTRACT

The article offers a general overview of the topic 'family' as it is considered from the viewpoint of 'Positive psychology'. A cursory view of this movement since its beginnings in 1999 is included, and its status of 'quasi-paradigm' is also discussed. Some of its most notorious precedents are taken into account – Aristote, K. Goldstein, A.Adler, V. Frankl, and A. Maslow- .

Family structure and social status are analyzed, and the article then focuses upon those dimensions more closely related to positive factors - strenghts, virtues -- of human life. Current investigations are devising programs that will favor the creation of a positive clima in family, through the active training of parents and children, and the detection of their personal strenghts and resources. It concludes with a general appreciation of these contributions, that are incorporating some aspects not fully attended by psychologists in the past.

Key Words: Positive psychology, Family studies; Positive psychology programs.

RESUMEN

El artículo ofrece una visión sucinta, pero general, del tópic de la 'familia' tal como aparece contemplado por el movimiento de Psicología Positiva. Se presenta de modo resumido el surgimiento y desarrollo de esta corriente, y se considera también su carácter cuasi-paradigmático. Se incluye un breve repaso por algunos de sus precedentes más notorios – Aristóteles, K.Goldstein, A.Adler, V. Frankl y A. Maslow.

Se analiza luego la estructura de la familia, sus aspectos sociales, y se contemplan aquellos aspectos que más directamente se relacionan con la psicología positiva – fortalezas, virtudes, recursos . También se toman como ejemplo algunos de los programas creados para desarrollar un clima psicológico positivo en la familia, mediante aprendizajes y asesoramiento a padres, hijos y educa-



dores. Se concluye con una apreciación general de las contribuciones que ese movimiento está haciendo a los problemas relacionados con el mundo familiar.

Palabras clave: Psicología positiva, Estudios de familia Programas de psicología positiva.

INTRODUCCIÓN

Nuestro tiempo ha contemplado el surgimiento de un movimiento, el de la Psicología positiva, que ha atraído la atención de grupos muy diversos, interesados por el valor humano de sus propuestas científicas y de sus aplicaciones.

De forma muy sumaria, cabe decir que en ella se ha venido a conceder la primacía temática al posible funcionamiento óptimo del individuo, y al fomento de sus capacidades y de aquellas metas que caracterizan una vida orientada a la excelencia. En repetidas ocasiones, sus más significados representantes han mantenido la tesis de que esta nueva línea de intervención busca complementar la psicología 'correctiva' de que ya disponíamos, interesada en remediar defectos y limitaciones; ahora, en cambio, el acento se pone en aspectos como la mejor calidad de vida, el conocimiento y promoción de los rasgos que caracterizan aquellas personalidades plenamente realizadas y juzgadas sobresalientes por sus contemporáneos, y la potenciación de las 'fortalezas' o 'virtudes', que hacen posible las formas superiores de la vida humana.

Aunque esas metas nunca han dejado de atraer el interés de los individuos, y singularmente el de los cultivadores de la reflexión filosófica, es nuevo el haberlas convertido en tema de reflexión científica y de promoción técnica y sistemática.

El punto de partida hoy generalmente reconocido se halla en la propuesta que un grupo de psicólogos americanos, encabezados por el entonces presidente de la gran sociedad psicológica americana (la American Psychological Association), Martin Seligman (n. 1942), hizo a sus colegas en la reunión de la sociedad que tuvo lugar en 1999, cuando se dibujaba ya con toda nitidez el horizonte del nuevo milenio. Aquellos propusieron redirigir la atención hacia esos aspectos de plenitud, felicidad y excelencia humana, que habían quedado oscurecidos por el interés urgente que siempre provoca el dolor y el padecimiento personales. M. Seligman y M. Csikszentmihalyi firman una declaración programática aparecida en la revista de la sociedad, *American Psychologist*, en el número 1 del año 2000, ejemplificando así la condición programática que se quería dar al tema para reorientar, al menos parcialmente, el quehacer de los psicólogos con la llegada del nuevo milenio.

Había una positividad, en el mundo de las ideas, que promovió con energía el positivismo de Augusto Comte, en el siglo XIX. Allí "positivo" significaba lo real, lo dado, lo que está puesto o dado; también lo relativo, y lo opuesto a lo negativo. La nueva positividad de que hablamos, que también quiere atenerse a lo real, incluye una dimensión de irrealidad y expectativa, y atiende más a lo ideal, lo deseable, lo que 'no está dado', sino que 'ha de ser conquistado'. En una palabra, busca promover la felicidad.

Escribe Seligman: "El análisis de la felicidad puede dividirse en tres elementos distintos que elegimos por su valor intrínseco: la emoción positiva, la entrega y el sentido... Lo primero es la emoción positiva; lo que sentimos: placer, gozo, calidez, consuelo y similares... El segundo elemento, la entrega, se basa en el fluir: fundirse en la música, tener la sensación de que el tiempo ha parado y fluir con libertad durante una actividad absorbente... Cuando fluimos nos fundimos con el objeto... La felicidad se compone de un tercer elemento, que es el sentido... La vida significativa consiste en pertenecer y servir a algo que uno considera superior a uno mismo" (Seligman, 2011, 26-27). De modo que placer y satisfacción, salir de uno mismo, y vivir con sentido son tres caras de una realidad, que es esta nueva 'positividad', algo que atañe sin duda a los individuos en su vocación y sus pretensiones, pero también, en cierto modo, a los grupos, donde el clima colectivo, y sobre todo, el sentido de la acción pueden o no dirigirse al cumplimiento de esas metas, buscando o no esta positividad que es, en cualquier caso, deseable.



Esta caracterización del propósito general temático de este movimiento evoca inevitablemente una serie de antecedentes en la historia de la cultura, y en la de la propia psicología. La reafirmación de su novedad, por parte de quienes la promueven, no significa la ausencia de precedentes y de raíces en el pasado. Seleccionemos algunos de ellos, para matizar la imagen de lo que nos ocupa y preocupa, la vida feliz.

Algunos antecedentes.

Las teorías de la vida feliz tienen un precedente inolvidable en la obra de Aristóteles (s. IV aC). Su concepción dinámica de la realidad, y su afirmación de un universo donde existe y es posible el movimiento, que su antecesor Parménides había declarado imposible e ilusorio, le condujo inevitablemente a buscar la explicación del movimiento humano en que consiste la acción, y de la vida humana, realizada a través de las acciones, especialmente de aquellas que pueden ser de distintas maneras, y que forzosamente han de ser el resultado de un proceso de elección. ¿Por qué se elige una acción en lugar de otra? Y, lo que es más importante, ¿habría algún rasgo o elemento que hiciera que una acción fuera mejor que otra? ¿Habría razones por las que debiera regirse la elección, y guiarse nuestra preferencia?

En un ser que ha de desarrollar sus potencialidades, el logro pleno de estas es una meta deseable; pero en el caso del hombre, se ha de tratar de una actividad que conduzca a esa plenitud mediante el uso de la razón, y de acuerdo con ésta; y al desplegarla en su complejidad, se obtendrá, como acompañamiento de la misma, el placer. Se trata de una vida con sentido, razonada y razonable, que justifica sus elecciones, y además, placentera. Para que sea independiente y no esté sometida a nada externo, el filósofo la hizo consistir en 'teoría', o pensamiento, algo que en cierto modo se basta a sí mismo; y, como ha señalado J. Marías, también parece haber entrevisto el tema de la autenticidad personal: "¿Sería absurdo –dice– no elegir la vida de uno mismo, sino la de otro?". Aristóteles desliza así, como quien no quiere la cosa, nada menos que el concepto de autenticidad... Elegir la vida de otro en vez de la de uno mismo es introducir una falsedad que destruye el sentido propio de la felicidad" (Marías, 1987, 75). Se trata, pues, del sentido que para cada uno tiene su vida, en función de su situación y sus circunstancias, sus expectativas y capacidades. Así, esa felicidad, o eudaimonía, que incluye placer, racionalidad y sentido, e incluso autenticidad personal, abre una vía a la posterior reflexión.

Vengamos, no obstante, al ámbito más propio de la psicología, donde también hay otras raíces que deseamos considerar. Y al hacerlo, buscamos ajustar esa reflexión felicitaría al círculo de la convivencia familiar, que es justamente hoy el objeto de nuestra consideración.

Antecedentes psicológicos. Familia y felicidad.

Se trata de doctrinas que reconocen en los procesos psicológicos su condición de medio o vía para una forma de pleno desarrollo y de ajuste al entorno. En lugar de mantener una idea 'homeostática', según la cual la conducta restablece un equilibrio perdido, nos las tenemos con ideas de una cierta 'naturaleza en expansión', en la que los determinantes de la acción, o motivos, "se modifican en su curso y en su manifestación de mil maneras... y finalmente se diferencian en formas sociales, culturales, personales y biográficas exclusivas de la humanidad" (Yela, 1974, 150).

Una formulación de este tipo la hallamos en la obra de Kurt Goldstein (1878-1965), quien desde la perspectiva de la psicología gestalista, y de su formación de neurólogo, vio la actividad del organismo como impulsada por una única fuerza: "podríamos decir que, hablando con propiedad, no hay más que una sola pulsión: la de la actualización de uno mismo, que en el fondo no es otra cosa sino la vida misma del organismo individual" (Goldstein, 1983, 169). En esas palabras parece hallarse un eco de la vieja tesis de Spinoza, de que todo ser aspira a seguir siendo; pero, con todo, admite que conviven en el sujeto dos impulsos complementarios, "un deseo innato de nuevas experien-



cias, de conquistar el mundo y de obtener la expansión de la esfera de su actividad”, con la “tendencia hacia el orden, las normas, la continuidad y la uniformidad”. Precisamente esta última la promueven y apoyan los adultos, en el espíritu infantil, a través de la familia y el resto de personas que influyen en su formación. La acción requiere una formalización de un “plan”, concebido como ‘figura’ sobre un fondo, que en casos de insuficiente estructuración genera ansiedad, y que hace posible el control y la normalidad en caso de que se logre una buena configuración. A la familia le cabe en gran medida un importante papel de apoyo a la formación de buenas configuraciones, y con ello, el hacer posible una formación de metas personales, evitando la ansiedad y permitiendo el ejercicio del pensamiento – lo que llama la ‘actitud categorial’.

La familia también cumple un papel importante en la construcción de la personalidad individual, dentro de la perspectiva de la psicología “individual” de Alfred Adler. Recuérdese que el motivo central está aquí en la idea de poder, y de la minusvalía básica del individuo, que impulsa la puesta en marcha de un proceso de compensación para que se ajuste la autoestima personal. El individuo ha de lograr metas, bien acordes con las de los demás, en una convivencia normal, o a través de procesos neuróticos, alejado de los otros, encerrado en un patológico mundo propio – como es el caso del ‘niño mimado’, a quien la familia protege en demasía y le impide lograr un estilo de vida socializado (Adler, 1956, 241-2). La familia cumple unos papeles básicos en el desarrollo de los niños, correspondiendo al padre la transmisión de modelos de participación social en el trabajo, amistad y amor (Adler, Id., 374), y a la madre, la apertura del interés hacia el otro y la apertura al mundo social; ella representa, en opinión del psicólogo austriaco, “la mayor experiencia de amor y compañerismo que el niño tendrá en su vida” (Adler, Id., 372).

El acento en la vida con sentido lo ha subrayado, entre otros, la teoría de logoterapia de Victor Frankl. La plenitud humana, descubierta por éste en sus dramáticas experiencias de Auschwitz, implica siempre la posesión de un sentido de la vida, que guía la vida y la impulsa en medio de las más arduas situaciones (Frankl, 1955; Fabry, 1977).

Pero sin duda, la figura que de modo más consistente ha preludiado muchos de los temas de la psicología positiva ha sido Abraham Maslow. Su interés por las personalidades creativas y superiores, en campos muy diversos de los asuntos humanos, le hizo pensar que, más allá de los motivos comunes que impulsan buena parte de la vida de todos los individuos – las necesidades fisiológicas, la búsqueda de seguridad, de aprecio, etc., motivaciones que han quedado señaladas en el bien conocido esquema gráfico de su ‘pirámide motivacional’, tan ampliamente difundida- en su núcleo superior, toda vida está movida por un impulso de autorrealización, de actualización de su yo verdadero.

En su trabajo hace notar que la familia es el primer instrumento con que el niño cuenta para comenzar a satisfacer las diversas necesidades que desde el primer momento le asedian: las relativas al organismo y la alimentación, la protección, la estimación, el amor, y, en un cierto sentido, a su través se hace posible la configuración de un determinado ideal del yo. Es, por tanto, un efectivo agente de ordenación del mundo que protege del desorden y del desequilibrio emocional (Maslow, 1975, 91), y resulta ser una vía hacia la autorrealización.

Resulta, en suma, que la familia constituye el primer entorno nuclear dentro del cual se desarrolla la personalidad del niño – el ‘microsistema’ de Bronfenbrenner, en que tienen lugar las interacciones bidireccionales del niño con los padres, mediante las cuales se organizan las estructuras de creencias y afectos de aquel. Su papel es, por tanto, central en la formación de los aspectos felicitarios, de proyección personal y creatividad. Y ello sucede gracias a la compleja estructura y red de relaciones que en su seno se constituyen.



Las caras de la realidad familiar.

Los teóricos de la estructura familiar hacen notar que, en el mundo occidental, este tema de la familia se ha convertido en objeto de análisis y estudio a comienzos del siglo XX, saliendo del círculo de las creencias tradicionales y la simple consideración teórica (Gracia y Musitu, 2000, 66). Diversos conceptos se utilizan hoy para tratar de dar cuenta de la complejidad del objeto, por ejemplo, interacción, sistema y construcción social (Idem, 94). Otros autores atienden a dimensiones psicológicas implicadas, como emocionalidad, dependencia, proyección y normatividad (Rodríguez Serrano et al, 2011, 21 ss). Sin entrar en una revisión detallada de tales aspectos, anotaremos algunas de las facetas más salientes de la realidad familiar, relevantes para nuestro tema.

Por lo pronto, cabe tomar como punto de partida la definición que de ella se hace en la Declaración universal de Derechos Humanos, donde se la considera como “el elemento natural y fundamental de la sociedad”, que “tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado” (art. 16.3; www.derechoshumanos.net).

Se trata, naturalmente, de una realidad caracterizada por la existencia de una serie de relaciones interindividuales, que inicia en su forma más elemental el ámbito de la socialización personal. Pero en ella no todas las relaciones o vínculos son homogéneos: unos, en efecto, son de ‘afinidad’, que establecen la conexión en función de decisiones previas a su consolidación – es el caso de las relaciones de la pareja que dará origen a la formación familiar –, y otros son previos, como las relaciones de consanguinidad que enlazan a hijos y padres, o a hermanos entre sí, y que están dadas previamente a su reconocimiento por los implicados en ellas.

Como escribe J. Marías, “conviene distinguir entre el matrimonio y la familia... Mientras el matrimonio es una relación interindividual, en la cual entran dos individuos preexistentes a ella y que funcionan como tales, la familia hay que verla primariamente de abajo arriba; quiero decir... desde los hijos: la familia es, principalmente, los padres y los hermanos...; solo secundariamente es la esposa y los hijos” (Marías, 1955, 268).

La estructura familiar, en efecto, requiere ser contemplada siempre desde un determinado punto de vista, porque no es independiente de éste. Cuando se la ve desde el matrimonio, en una visión top-down, aparece en primer lugar la condición electiva, que busca la creación de una convivencia personal, en que se complementan los proyectos personales individuales, y en donde dominan los elementos emocionales y afectivos, en conexión con una relación de poder desde el que la estructura se ordena. Es una red de relaciones construida dentro de la experiencia consciente y desarrollada, donde las elecciones cobran consistencia.

En cambio, la perspectiva de los hijos, que es de índole bottom-up, también contempla una convivencia interpersonal, pero como algo que está constituido de modo irremediable por un *fatum*, que ha hecho que ellos se encuentren sin poder escoger con unos padres determinados, de los que van a recibir una serie de elementos que conducen en mayor o menor medida a la constitución de un yo independiente, que toma por base en porciones variables un modelo no consciente implicado en las figuras paterna y materna, desde los que se constituyen los sistemas de afecto, la instalación en el género, las bases de la instalación lingüística, y, en suma, un conjunto de relaciones que tienen por base una ‘natura’ previa a la posterior ‘nurtura’ o conjunto de experiencias aprendidas.

Como toda estructura, está formada por elementos relacionados a través de un orden, en donde variables como el tamaño, las vigencias sociales en la familia, y los distintos niveles de interés, cohesión, relación afectiva, flexibilidad o rigidez en las interacciones, estilos de régimen organizativo – autorizado, autoritario, *laissez faire*, inconsistente, etc. – influyen decisivamente en la viabilidad y consolidación de las relaciones de afinidad, y en la modulación de las relaciones de crianza y control del proceso de desarrollo de los descendientes.

En torno a todas esas variables, y destinados a su estudio, se han ido generando en tiempos recientes los más diversos instrumentos de examen y evaluación. En particular, la creciente rele-



vancia que en el proceso de formación de la personalidad han ido cobrando los hábitos de crianza, han generado una amplísima literatura al respecto (Georgas, 2004; Rodríguez et al., 2011). Y en ella, la atención no se ha orientado solo hacia aspectos limitadores o deficientes, sino que ha tenido ante sus ojos la meta de una lograda y madura personalidad socializada e integrada en el mundo de la prole familiar, como término del proceso de crianza y educación. Con otras palabras: en el desarrollo de una atención a la realidad familiar, los aspectos positivos han cobrado interés, aun antes de que se viniera a hablar de la psicología positiva. Cuando esto ha llegado a hacerse, distintos aspectos de esa realidad han adquirido saliencia explícita consciente.

Hacia una visión positiva.

El papel central que la familia desempeña en la formación del carácter y personalidad de los niños y niñas, y por tanto en su imagen del mundo, y en el conjunto de expectativas con que se disponen a hacer frente a las más variadas situaciones vitales, hace que cualquier visión positiva del desarrollo psicológico haya de pasar necesariamente por la reconsideración de la estructura y dinámica familiares. El marco de la familia es, hoy por hoy, uno de los espacios más fuertemente asociados con la felicidad, la seguridad, la protección, el afecto de las personas.

“Educar a los niños es más que señalar lo que es erróneo en su trato con ellos. Busca identificar y alimentar sus cualidades más destacadas, aquellas que poseen y en las que son mejores, y ayudarles a encontrar el medio ambiente en que pueden vivir mejor y desarrollarse” (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, 6). Estas palabras, tomadas del ‘manifiesto’ de sus dos autores, claramente postulan el desarrollo de una psicología positiva de la familia, de la educación y el desarrollo, que enriquezca esos procesos con la reflexión y el análisis de las dimensiones de positividad que ahí se integran.

La condición esencialmente dinámica de las relaciones que constituyen la estructura familiar influye poderosamente sobre su capacidad de resolución de problemas, la holgura respecto de las demandas sociales externas que le sobrevienen, y la determinación de los ideales y metas a que sus miembros van a aspirar. Ello hace que el factor de su potencia resolutoria, o empowerment, sea un factor relevante a considerar desde una visión positiva. Ese empoderamiento supone la capacidad de promover proactivamente un sentido de control mediante el uso oportuno y adecuado de las ‘fortalezas’ de que la familia dispone, gracias a sus miembros (Sheridan y Burt, 2009, 554).

La familia, cada familia, tiene unas capacidades o ‘fortalezas’ que le permiten hacer frente a las diversas situaciones vitales. Tales capacidades derivan de las competencias y de las personalidades de sus diversos miembros. Precisamente, una política de fortalecimiento positivo de la familia encuentra en este punto un campo particularmente adecuado de intervención, como enseguida veremos. Además, se ha de poder detectar las necesidades que la asedian, así como los posibles apoyos a que en cada caso cabrá recurrir (Sheridan y Burt, 2009, 554).

No cabe ignorar que, cuando se contempla diacrónicamente la trayectoria vital de los individuos, la etapa de juventud, esto es, la etapa en que muchachos y adolescentes permanecen dentro del círculo familiar, aunque ya con un creciente número de interacciones con otros círculos externos a este, es una etapa que presenta una frecuencia de emociones negativas mucho más alta que la que luego se da en los periodos de vida adulta y de vejez. (Hernández et al., 2009, 151). Y no hay siquiera que recordar que la cultura actual del matrimonio, con una altísima tasa de divorcio y una fuerte presencia de la conflictividad entre esposos, añade hoy a la estructura familiar una carga de emociones negativas y problematismo que aconsejan un análisis en profundidad de los aspectos de positividad y negatividad de sus actuales formas. Ello ha dado un singular relieve a los aspectos relativos a la ‘calidad de vida’ familiar, y a los recursos que contribuyen en cada caso a potenciarla (Turnbull y Summers, 2009).

La psicología positiva ha tratado de sistematizar aquellas dimensiones psicológicas que permiten a los sujetos humanos encarar las situaciones variadas tratando de obtener de ellas un fruto de



experiencia felicitaría. Las denomina 'fortalezas', y las considera como dimensiones o aspectos de la personalidad individual, que se descubren mediante el autoconocimiento, y sobre las cuales reposa muy fundadamente la 'autoestima' de cada individuo.

La persona, para construir su felicidad, ha de entregarse a la realización de su proyecto personal más auténtico, aquel mediante el cual uno se siente realizado, y como decía Maslow, se produce esa ampliación de la subjetividad hasta incorporar a ella una porción selectiva de nuestro entorno, con el que el proyecto cobra cuerpo. Dicho con otras palabras, ahora de Seligman, "las personas fluyen cuando utilizan sus fortalezas más importantes para enfrentarse a los mayores retos que se interponen en su camino" (Seligman, 2011, 41). Al fluir, recordémoslo, la persona vive plenamente realizada e identificada con lo que le rodea, en una experiencia 'extática', en un cierto 'estar fuera de sí', superada las resistencias del entorno y cumpliendo íntegramente su deseo y sus impulsos. Y con ello, añade Seligman, no solo hay 'entrega', sino también emoción positiva y plenitud de 'sentido' (Ibidem).

Para una psicología positiva de la familia se tratará, pues, de descubrir, primero, y consolidar, después, las diversas fortalezas que poseen los miembros de la estructura familiar, para buscar el modo de armonizarlas y combinarlas del modo más satisfactorio.

Recuerdo aquí la lista de los grandes grupos de fortalezas, o 'virtudes', que hacen posible la acción felicitante en los sujetos que las poseen adecuadamente. En ese conjunto, hay unas relacionadas con 'sabiduría y conocimiento'; otras, con el 'coraje'; otras, con la 'humanidad'; algunas se refieren específicamente a la 'justicia', la 'contención', y algunas, en fin, a la 'trascendencia'. El conjunto de 24 fortalezas ha venido siendo objeto de numerosos estudios, a partir del uso de escalas donde se procura evaluar los niveles subjetivos percibidos de posesión de las mismas. En estas se contemplan dimensiones como la creatividad, curiosidad, buen juicio, deseo de aprender, apreciación de la belleza, religiosidad, etc.; todas ellas, con frecuencia, son también denominadas con el tradicional nombre de 'virtudes', pues gracias a las mismas se logra la realización de los valores de positividad felicitante (Seligman, 2011, 283ss; Peterson y Park, 2009, 181-207). Su estudio y desarrollo permiten trazar "el qué, el cómo y el porqué del buen carácter" (Peterson y Park, 2009, 182).

Hacia una psicología positiva aplicada a la familia.

La psicología positiva no se conforma con la contemplación teórica; busca la implantación de programas que hagan posible la apropiación de las fortalezas y capacidades que pueden conducir a una experiencia de plenitud personal.

Entre los muchos planes y programas de que cabe hablar, tal vez lo primero sea hacer referencia a las informaciones que, por ejemplo, cabe hallar en www.authentichappiness.org, la página creada por Seligman, y las muchas otras que hoy cabe encontrar en Internet. Dicho lo cual, tal vez convenga hacer alguna referencia a algunos de los más conocidos y consolidados, para tomarlos meramente a guisa de ejemplos de una literatura que crece día a día.

Uno es el programa de Positive Parenting Programme, de M. Sanders y colaboradores, implantado y ampliamente difundido inicialmente en Australia (Sanders, 1999). Se trata de un programa que va dirigido a padres que encuentran dificultades en el proceso de la crianza de los hijos (parenting). Atiende a los diferentes problemas que pueden presentarse en ese proceso, con varios grados de gravedad que requieren tratamientos diferenciados. Por tal razón, se lo ha construido con cinco niveles. Los objetivos son establecer una crianza que conduzca a la autonomía e independencia de los hijos, y en que se consoliden tanto las relaciones de respeto y autoridad, como la implantación de actitudes y hábitos saludables mentales y corporales. Los creadores del programa han formado grupos de ayuda que entrenan a padres en el manejo de los recursos para una crianza controlada y positiva, y han diseñado materiales de apoyo, tanto didáctico como de intervención, que facilitan su uso.



Otro programa, más orientado hacia padres y maestros, es el de Family Centered Positive Psychology (FCPP). Supone la creación de una red para trabajar “con niños y familias para promover fortalezas y crear capacidades en los individuos y sistemas” (Sheridan y Burt, 2009, 554). Su orientación es la formación de competencias y consolidación de fortalezas en individuos y en grupos familiares, buscando el apoyo formal e informal de núcleos sociales próximos a la familia en tratamiento, y a los que convierten en colaboradores de la intervención. Sus principios básicos se sintetizan del siguiente modo:

- a) Le importa el proceso tanto como el resultado
- b) Utiliza las fortalezas de la familia y las capacidades que existen, para alcanzar y movilizar los recursos familiares.
- c) Enfoca a las necesidades identificadas por la familia, más que a las determinadas por un profesional
- d) Promueve la adquisición de nuevas habilidades y competencias mediante tipos específicos de conductas de apoyo y roles profesionales.
- e) Busca fortalecer los apoyos y redes sociales

Como se puede ver, evita el sustituir el punto de vista del cliente –en este caso, la familia–, y busca construir el proceso de apoyo mediante un verdadero sistema de colaboración, que trata de operar desde los datos de capacidades y virtudes ya existentes en el grupo, aspirando a consolidar y perfeccionar los elementos dados.

La intervención ha venido aplicando lo que llaman el Conjoint Behavioral Consultation, o Consulta conductual conjunta, que es “una forma estructurada, e indirecta, de intervención en que padres y maestros, unidos, trabajan juntos para resolver las necesidades de un individuo respecto del cual ambos grupos comparten una responsabilidad” (Sheridan et al., 2004, 10).

Esta psicología tiene por delante la tarea de identificar las fortalezas de los individuos, las necesidades del grupo, y los recursos y apoyos de que cabe echar mano, de suerte que sea posible una vida más plena y un mayor bienestar psicológico para sus miembros. El papel del psicólogo y el educador, en semejante proyecto, tiene una función de asesoramiento y ayuda de la mayor importancia, pero no resta protagonismo a los individuos que buscan activa y razonablemente su propio bienestar.

Otros programas podrían mencionarse, pero baste con lo ya dicho para tener una idea de lo que esta nueva dirección psicológica está aportando.

En cambio, debemos añadir una palabra a propósito de los problemas que plantea a esta manera de entender el tema psicológico el campo de las relaciones de pareja. En lo que llevamos visto, la preocupación básica parece tender a centrarse en los temas de la prole familiar, y las necesidades y demandas generadas en el proceso de desarrollo. Pero las interacciones entre la pareja constituyen otra parte importante del ámbito de la familia.

Muchos estudios han examinado las maneras y la intensidad de las experiencias felicitarias vividas por los miembros de numerosas parejas, buscando hallar algún tipo de generalización que pudiera darse. R. Alarcón, que ha llevado a cabo estudios empíricos en este campo dentro del marco de la realidad hispanoamericana, peruana para ser más precisos, concluye de este modo sus análisis, a este respecto: “hallamos que las personas casadas son más felices que las solteras. Observamos, también, que no había diferencias significativas entre las medias de felicidad de varones y mujeres. Estos resultados – sigue diciendo – nos han llevado a inferir que lo que determina la felicidad es el estado matrimonial y no el género de los sujetos” (Alarcón, 2009, 191)

No obstante, en la vida de las parejas se da de manera constante, en mayor o menor grado el conflicto que resulta de la divergencia de deseos y de opiniones sobre los mas varios asuntos que afectan a la vida cotidiana de la pareja. Y a la hora de resolverlos, la orientación más optimista y positiva, o más negativa, de los miembros de la pareja influyen en el sesgo de las decisiones. Como señala Loizaga (2012), “las parejas positivas utilizan más la inteligencia emocional, las emociones



positivas, el optimismo y el buen humor. Su manejo de la gratitud – perdón está integrado en su forma de vivir y tienen una visión diferente sobre el bienestar subjetivo. Todo esto hace que las parejas positivas tengan un estilo propio de sentirse felices” (Loizaga, 2012, 5).

Lo importante es que estos modos de resolución de problemas son susceptibles de aprendizaje y de aplicación mediante una previa formación específica, que forma parte de la temática propia de la psicología positiva. Y este es un campo amplio y sin duda fecundo para desarrollar los principios de esta concepción.

¿Paradigma u orientación intelectual?

Se tiende a veces, al hablar de la psicología positiva, de considerarla como un ‘nuevo paradigma’ que hubiera venido a sustituir al movimiento conductista o el cognitivista, en su papel dominante del campo psicológico. No parece que ello pueda ser mantenido rigurosamente.

Si tomamos con rigor la idea del paradigma kuhniano, y atendemos a la presencia de una posible ‘matriz disciplinar’, en que se integran generalizaciones simbólicas (conceptos, componentes formales de toda teoría), modelos (esquemas que proporcionan analogías relevantes) y ejemplares (o soluciones concretas) (Kuhn, 1979, 513), no cabe pensar en que nos hallemos ante la emergencia de un nuevo paradigma como tal. No estamos ante una redefinición de la psicología, desde luego, pero además, los conceptos y métodos usuales en esta última son los que siguen siendo aplicados en las nuevas investigaciones. Conceptos como los de emoción, inteligencia, conducta, etc., siguen cumpliendo su función comprensiva en la psicología positiva del mismo modo a como lo hacen en la no-positiva, por decirlo así. Añadamos, además, que para sus iniciadores el tema básico era conceder mayor atención a una zona de la vida psíquica que consideraban que estaba desatendida, pero no introducir una ‘revolución científica’. Como dicen Seligman et al., “apoyados en métodos usados con efectividad para el avance de la ciencia de los desórdenes mentales, los psicólogos positivos han estado estudiando la salud mental y el bienestar” (Seligman et al., 2005, 410). Y, añaden: “los psicólogos positivos no mantienen que hayan inventado la buena vida, ni hayan sido iniciadores de su estudio científico...” (ibídem); lo que sí es cierto es que han cambiado el acento en su preocupación básica tanto teórica como práctica.

Y sin embargo, hay elementos innovadores. En primer término, debe subrayarse que una afirmación de lo positivo en los procesos psicológicos supone un reconocimiento de la importancia del aspecto axiológico, evaluativo, que afecta a dichos procesos. En otras palabras, supone el reconocimiento del papel del ‘valor’ en el campo de la psicología. Este ha estado habitualmente abierto sólo a los procesos causales naturales, pero no a las fundamentaciones valorativas; de ahí, pues, que haya que subrayar la importante variación acontecida, con la emergencia del nuevo punto de vista.

Es también cierto que el desarrollo del nuevo campo ha tenido como consecuencias la aparición de nuevos conceptos – o readaptación de otros ya existentes. Piénsese en los conceptos de ‘flow’, o ‘mindfulness’, la nueva relevancia de las emociones positivas, la recuperación de los conceptos de ‘felicidad’, bienestar, etc. También se ha creado toda una red de difusión y comunicación, con publicaciones, reuniones especializadas, etc., que están ayudando a la diferenciación de una cierta ‘comunidad científica’ que se va paulatinamente singularizando, dentro del mundo general de la psicología. Y no ha de pasarse por alto el conjunto de instrumentos – escalas de felicidad, de bienestar, etc. – que se han ido construyendo para los estudios propios, y que añaden nuevas maneras de evaluar y medir las experiencias psicológicas.

La psicología positiva ha surgido en tiempo en que amplios sectores de la sociedad han recuperado en occidente un interés por las formas de espiritualidad oriental que subyace al mundo del yoga, de la meditación trascendental, que se halla en los mensajes de personajes como el Dalai Lama, y que ha desarrollado modos nuevos de vida en comunidades hippies, o en otras formas de relativa marginalidad social, ampliamente valoradas por sectores diversos.



La nueva propuesta de investigación nació con el nuevo milenio, y vino a proporcionar, de modo casi mágico, un nuevo 'target' al mundo de los psicólogos, atentos a los problemas deficitarios y patológicos, pero bastante ciegos ante los temas de la excelencia, la felicidad o el bienestar personal. La ampliación de su campo de acción no es el menor de los resultados señalados que cabe atribuir a la nueva dirección intelectual asumida por la comunidad de profesionales.

La orientación hacia la felicidad y el bienestar que esta psicología propone con energía, encuentra en el mundo actual un ámbito particularmente idóneo en el campo de la estructura familiar, construida, en cierto modo, para potenciar, precisamente, la felicidad de la pareja que la constituye, y la de sus descendientes, de cuyo bienestar, de modo general, son aquellos los responsables. Psicología positiva y familia, pues, son hoy realidades que tienen una especialísima afinidad entre sí, y el futuro irá mostrando las múltiples complejidades que la investigación pondrá en luz, para hacer posible un mayor bienestar y una mayor plenitud de quienes forman la estructura familiar, los hombres y mujeres de nuestro tiempo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, A. (1964) *The individual psychology of -----*, ed. H. Ansbacher y R. Ansbacher, New York, Harper Torchbooks
- Alarcón, R. (2009) *Psicología de la felicidad. Precedida de Introduccion a la psicología positiva*, Lima, Universidad Ricardo Palma
- Fabry, JB. (1977) *La búsqueda del significado*, México, Fondo de Cultura Económica
- Frankl, V. (1955) *Homo patiens*, Buenos Aires, Plantin
- Georgas, J. (2004) *Family and Culture*, en Spielberger, C.. ed., *Encyclopedia of Applied Psychology*, Amsterdam, Elsevier, II, 11-22
- Goldstein, K (1983) *La structure de l'organisme*, Paris, Gallimard
- Gracia,E. y Musitu, G., (2000) *Psicología social de la familia*, Barcelona, Paidós
- Hernangomez, L. et al. (2009) *El paisaje emocional a lo largo de la vida*, en Vazquez, C. y Hervás, G., coord., o.cit., 143-179
- Kuhn, T. (1979) *Segundas reflexiones acerca de los paradigmas*, en Suppe F. ed. *La estructura de las teorías científicas*, Madrid, Editora Nacional, 509-533
- Loizaga, F. (2012) *Parejas positivas (Emociones, estrategias y vínculos seguros para afrontar los conflictos)* La Revue de REDIF, vol. 5, 43-57
- Marías, J. (1955) *La estructura social. Teoría y método*, Madrid, Sociedad de Estudios y Publicaciones
- Marías,J. (1987) *La felicidad humana*, Madrid, Alianza
- Maslow, A. (1975) *Motivación y personalidad*, 2 ed., Barcelona, Sagitario
- Peterson, C. y Park,N., (2009) *El estudio de las fortalezas humanas*, en Vazquez y Hervás, (coords.) o. cit., 181-207
- Rodriguez Serrano, MA., et al., (2011) *El libro de familia. Un GPS educativo*, Sevilla, El Defensor del Pueblo Andaluz
- Sanders, M. (1999) *Triple P – Positive Parenting Programme: towards an empirically validated multilevel preventing and family support Strategy for the prevention of Behavior and Emotional Problems in Children*, Brisbane, Univ. of Queensland (Australia).
- Seligman, M. (2011) *La vida que florece*, Barcelona, Ediciones B
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi (2000) *Positive psychology. An introduction*, Amer. Psychologist, 55(1): 5-14
- Seligman, M., et al. (2005) *Positive psychology progress. Empirical validation of interventions*, Amer. Psychol., 60 (5) : 410-421.



- Sheridan, S. et al. (2004) Family-Centered Positive Psychology: Focusing on Strengths to build Student success, Digital Commons@University of Nebraska-Lincoln (US). (<http://digitalcommons.unl.edu/edpsychpapers/5>)
- Sheridan, S. y Burt, J. (2009) Family-centered positive psychology, en Lopez S. y Snyder, C. eds. Handbook of Positive Psychology, Oxford U.Press, 2 nd ed. 551-558
- Turnbull, A. y Summers, J.A. (2009) Family Quality of Life, en Lopez S.J.ed., The Encyclopedia of Positive Psychology, New York, Wiley-Blackwell, I, 378-382
- Vazquez, C. y Hervás, G., coord., La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva, Madrid, Alianza,
- Yela, M. (1974) Entropía, homeostasis y equilibrio. El proceso fundamental de la motivación, Actas y trabajos, IV Congreso Nacional de Psicología, Madrid, Sociedad Española de Psicología, pp.127-159