

María Elena Garassini

Psicología

positiva

y comunicación no violenta



Manual Moderno[®]

María Elena Garassini

Psicología **positiva**

y comunicación no violenta

 **Manual Moderno**[®]

Tabla de contenido

Psicología positiva y comunicación no violenta

Preliminares

1. ¿Qué es la psicología positiva?

2. Las emociones positivas

3. La absorción/fluidez

4. Las relaciones interpersonales

5. El sentido de vida

6. Los logros

7. La psicología positiva y la psicología de la salud

8. La comunicación no violenta y la búsqueda del bienestar

Reflexiones finales

Referencias

Índice analítico

La autora

Psicología positiva
y
comunicación no violenta

María Elena Garassini



Editorial El Manual Moderno, S. A. de C. V.
Av. Sonora 206, Col. Hipódromo, 06100
México, D.F.

Editorial El Manual Moderno Colombia S.A.S.
Carrera 12A No. 79-03
Bogotá, D.C.

Bogotá, D.C., 2018

Psicología positiva y comunicación no violenta

1a. edición

D. R. © 2018 por

Editorial El Manual Moderno (Colombia) S. A. S.

ISBN libro impreso: 978-958-8993-31-7

ISBN versión electrónica: 978-958-8993-32-4

Editorial El Manual Moderno (Colombia) S. A. S.

Carrera 12A No 79 - 03/05

E-mail: info.colombia@manualmoderno.com

Bogotá, D. C., Colombia

Editora Géminis S. A. S.

Todos los derechos reservados.

All rights reserved.



es marca registrada de Editorial El Manual Moderno, S. A. de C. V.

Catalogación en la publicación – Biblioteca Nacional de Colombia

Garassini , María Elena

Psicología positiva y comunicación no violenta / María Elena Garassini.
-- 1a. ed. -- Bogotá : Manual Moderno, 2018.

116 p.

Incluye datos de la autora. -- Contiene índice analítico. -- Incluye bibliografía.

ISBN 978-958-8993-31-7 -- 978-958-8993-32-4 (e-book)

1. Psicología positiva 2. Emociones 3. Satisfacción I. Título

CDD: 150.1988 ed. 23 CO-BoBN– a1028659

Acerca de la autora

Doctorado en Psicología en la Universidad Central de Venezuela (UCV).

Doctorado en Didáctica y Organización de Instituciones Educativas en la Universidad de Sevilla (US)

Licenciada en Psicología en la Universidad Central de Venezuela (UCV), Magíster en Psicología del Desarrollo Humano en la Universidad Central de Venezuela (UCV).

Diploma en Alta Dirección de Universidades de la Universidad de Nebrija (UN)

Programa de Formación en Terapia Familiar y de Pareja: Intervenciones y Estrategias en PROFAM Caracas en alianza con Center for Couples and Family Development, Florida, USA.

Diplomado en vida y obra de M. K. Gandhi en la Universidad Metropolitana (UM), Venezuela.

Programa de Formación en Non Violent Conflict Resolution en el Gandhi Institute en Rochester, USA.

Miembro del Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC) y de la Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV)

Miembro de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (SOVEPPOS) y del Board del International Positive Psychology Association (IPPA)

Miembro del Grupo de Investigación Resilio de la Pontificia

Universidad Javeriana

Profesora de la Universidad Jorge Tadeo Lozano, la Corporación Universitaria Iberoamericana y la Universidad del Sinú.

Conferencista y consultora internacional con temas de desarrollo humano, bienestar, fortalezas del carácter y comunicación conciliadora.

Autora y compiladora de varios libros: La felicidad duradera, Psicología Positiva en acción: empezar con lo que está bien, Las fortalezas del venezolano, aportes de la Psicología Positiva al bienestar en el trabajo y Cómo acompañar a mi hijo adolescente desde sus fortalezas.

Dedicatoria y agradecimientos

Quiero dedicar y agradecer, en forma simultánea, este libro a todos los alumnos que me han acompañado en el viaje de enseñar/aprender sobre la Ciencia del Bienestar o Psicología Positiva desde hace diez años y sobre la Comunicación No Violenta, combinando ambos marcos conceptuales, desde hace dos años. Ustedes, jóvenes, adultos y algunos ya adultos mayores, han sido mi caja de resonancia, mi inspiración y mi motivación para seguir emprendiendo proyectos de profundización y difusión en estas áreas.

Asimismo agradezco a la Academia que me ha permitido dedicarme al estudio y al intercambio de saberes, inicialmente en Venezuela a la Universidad Central de Venezuela y a la Universidad Metropolitana; en Colombia a la Corporación Universitaria Iberoamericana, a la Universidad Jorge Tadeo Lozano, a la Universidad del Sinú y al Grupo de investigación Resilio de la Pontificia Universidad Javeriana.

Extiendo mi agradecimiento a los equipos humanos que me han acompañado y apoyado: la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (SOVEPPOS), la International Positive Psychology Association (IPPA) y Mahatma Gandhi Venezuela, sin ellos el acceso a la pluralidad de personas y el intercambio nutritivo no hubieran sido posibles.

Finalmente agradezco al equipo de Editorial El Manual Moderno (Colombia), quienes atendiendo la recomendación de un gran investigador y amigo, Stefano Vinaccia, creyeron en mi y aceptaron el reto de publicar esta obra.

María Elena Garassini

Prólogo

La obra de la doctora en psicología y educación María Elena Garassini *Psicología positiva y comunicación no violenta* puede ser considerada una fuente de información muy importante para los profesionales en ciencias sociales de la salud y de la educación que deseen potenciar su conocimiento sobre los avances científicos de la psicología positiva. Responde a la necesidad de tener, en idioma español, una visión de conjunto de lo que ha pasado a nivel de desarrollos y avances en el área de psicología positiva desde que Martin Seligman en 1998, en una conferencia que realizaba para iniciar su periodo como presidente de la American Psychological Association, planteó la necesidad del nacimiento de un nuevo paradigma en psicología.

El libro de la doctora Garassini presenta ocho capítulos y una reflexión final donde se describen de forma detallada, concisa y precisa los principales hitos científicos de la psicología positiva contemporánea siguiendo el hilo conductor del desarrollo planteado por Seligman en su modelo de bienestar PERMA.

En el primer capítulo se describe qué es la psicología positiva y por qué puede ser considerada la ciencia del bienestar y la felicidad. En el segundo capítulo se describen qué son las emociones tanto positivas como negativas con un énfasis específico en el trabajo en el área de la psicóloga norteamericana Barbara Fredrickson, creadora del modelo de “la ampliación y de la construcción que explica la función que cumplen las emociones positivas en contraposición con la función que se les atribuye a las negativas. En el tercer capítulo se habla de fluidez (flow) constructo desarrollado por el psicólogo húngaro-norteamericano Mihály Csíkszentmihályi que puede ser bien definido como el estado mental en el cual una persona está profundamente implicada, que se caracteriza por un sentimiento de entrega a la tarea que está

desarrollando mientras está en acción. En el cuarto capítulo se toca el tema de relaciones interpersonales, factor estrechamente ligado a los constructos de bienestar hedónico y eudaimónico de los psicólogos norteamericanos Ed Diener y Carol Ryff. En este capítulo se incluye el análisis de un área importante para los seres humanos: la fortaleza de amar y ser amado haciendo énfasis en las contribuciones del psicólogo norteamericano Robert Sternberg sobre el amor y los tipos de amor.

El quinto capítulo sobre el sentido de la vida analiza una temática que ha sido estudiada desde tiempos inmemoriales por filosofías de todas las culturas hasta llegar a autores como el psiquiatra austriaco Victor Frankl.

En el sexto capítulo se toca el tema de los logros, un pilar importante dentro el modelo PERMA ya que las personas buscamos logros en muchas actividades de la vida y para alcanzarlos debemos estar inspirados y motivados. Se incorpora la autorregulación como fortaleza de carácter y se analiza el modelo del psicólogo canadiense Albert Bandura y las diferentes contribuciones de modelos derivados del análisis experimental de la conducta aplicado a la psicología clínica integrada dentro del modelo PERMA.

El séptimo capítulo habla sobre los aportes de la psicología positiva a la salud que son altamente significativos, hecho que ya se había visto mucho antes de que Martin Seligman y Mihály Csíkszentmihályi definieran en el año 2000 oficialmente la psicología positiva, ya que diferentes investigadores/clínicos habían encontrado en sus estudios el papel de las variables positivas en la salud tanto física como mental. Entre ellos el médico y sociólogo israelí Aaron Antonovsky con su constructo salutogénesis y los psicólogos norteamericanos Salvatore Maddi y Son Kobasa con su constructo personalidad resistente.

Finalmente, en el octavo capítulo, el más extenso, dedicado a la comunicación no violenta y búsqueda del bienestar aborda el aspecto, en mi opinión, más novedoso del libro, presenta muchos elementos

teórico prácticos que el lector sabrá apreciar con una descripción detallada de los procesos asociados a la auto observación de las emociones y los sentimientos y, de alguna forma, del comportamiento asertivo.

El libro termina con la descripción de una amplia y actualizada bibliografía en el área, ratificando su solidez científica.

Para terminar, felicito a la autora y a la Editorial El Manual Moderno (Colombia) por la publicación de un libro que tendrá, seguramente, amplia difusión y utilización en Iberoamérica.

Stefano Vinaccia

Introducción

La psicología positiva, liderada por Martin Seligman, y la Comunicación No Violenta (CNV) propuesta por Marshall Rosenberg son dos marcos conceptuales de especial relevancia en este siglo, que se inicia con el auge del enfoque salugénico. En psicología, este tiene su foco en el cuidado y potenciación del bienestar de las personas y sus relaciones.

Los marcos conceptuales que describen el desarrollo humano son espejos que nos permiten tener un termómetro de nuestras vivencias a lo largo del ciclo vital, desde el nacimiento y la infancia hasta la vejez y la muerte. Si exploramos estudios dentro de la psicología del desarrollo, de nuestro comportamiento como trabajadores, la importancia del trabajo en equipo y el liderazgo; si revisamos estudios sobre la psicología organizacional; de nuestras capacidades como aprendices y aquello que nos mantiene atentos y motivados; si nos acercamos a los escritos sobre la psicología educativa; de los recursos psicológicos que nos permiten transitar, o no, por los procesos de salud y enfermedad; si revisamos los estudios en psicología de la salud y de las características y las ayudas terapéuticas necesarias cuando las personas nacen con, o desarrollan, un problema de salud mental o patologías reportados en las publicaciones de psicología clínica... y así podríamos seguir describiendo los campos y áreas de la psicología.

En los múltiples procesos de formación y atención individual y grupal en los cuales he estado involucrada en esta última década, se resalta el aspecto relacional como el factor principal para potenciar o no, el bienestar en las personas. La forma en que nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás determina la forma en que los evaluamos y nos relacionamos con ellos. De esta forma la psicología positiva, como un modelo del bienestar que presenta cinco elementos

(emociones positivas, compromiso, relaciones interpersonales, significado y logros), y un eje transversal; las fortalezas, puede ser de gran utilidad para el desarrollo de relaciones saludables. Este modelo de bienestar brinda un marco de referencia donde el individuo y su potenciación personal, sumada a su capacidad de relacionarse con los otros, marcan su desarrollo humano (Seligman, 2011). En palabras de uno de sus fundadores, Christopher Peterson, en el desarrollo humano, ¡Los otros importan!. Es decir, me potencio yo y desde allí me relaciono con los demás.

Por otra parte, la propuesta de comunicación no violenta de Marshall Rosenberg nos provee de un modelo para analizar los actos comunicativos donde profundizamos en la observación de los eventos que están perturbando nuestro bienestar, cómo nos sentimos con base en lo que observamos, las necesidades que dan origen a nuestros sentimientos y las acciones concretas que pedimos a los otros para enriquecer nuestra vida (Rosenberg, 2013). Uno de los aspectos más interesantes del modelo es que este mismo análisis lo debemos hacer con respecto a la persona que es nuestro interlocutor y a quien vamos a hacer una petición concreta, para así considerar ambas perspectivas y promover el bienestar de ambos. Es decir, que cuando nos comunicamos debemos considerar no solo nuestro punto de vista, también el de los otros.

Este reconocimiento de la complementariedad entre la psicología positiva y la CNV son la motivación y el insumo para la escritura de este libro, que pretende brindar a los lectores un conocimiento conceptual de ambos modelos, pero también es una invitación a dejarse interpelar en cada uno de sus apartados por los conceptos allí presentados y cómo los estamos gerenciando en nuestras vidas. Es una excelente lectura para los profesionales de la psicología o cualquiera de las profesiones de la salud ya que brinda conocimientos y herramientas para el acompañamiento de las personas que atendemos en nuestra labor diaria.

La psicología positiva o ciencia del bienestar. Historia de la psicología positiva

La psicología, establecida como ciencia independiente en el siglo XIX, se dedicó fundamentalmente al estudio, comprensión e intervención de las patologías y enfermedades mentales. Son innumerables los aportes que han permitido construir y estructurar teorías que explican, por un lado el funcionamiento mental del ser humano y, por otro lado, el desarrollo a lo largo del ciclo vital de trastornos (depresión, esquizofrenia y alcoholismo), sus causas genéticas, bioquímicas y psicológicas. Igualmente ha ocurrido con los conocimientos vinculados con la intervención desde la perspectiva farmacológica y psicoterapéutica.

Según Gancedo (2008), varias tendencias que dominaban el pensamiento occidental actual provocaron este énfasis. La primera de ellas se identifica en el paradigma científico del positivismo clásico, que presenta dos vertientes:

- La vertiente que se sustenta en la investigación experimental, identificándose como hecho histórico la creación del primer laboratorio de psicología experimental en Leipzig, por Wilhem Wundt en 1879.
- La vertiente que se orienta al tratamiento de las enfermedades mentales, desde el modelo médico. Sigmund Freud sienta las bases de la psicoterapia. Esta orientación influyó mucho en la experimental asumiendo, en poco tiempo, el modelo médico congruente con el paradigma científico que ambas compartían.

La concepción dualista del ser humano representa la segunda

consideración dominante que, desde René Descartes, se resaltaba en el pensamiento occidental. Desde allí se considera que la medicina debe dedicarse a curar el cuerpo humano y la psicología debe curar el psiquismo (Gancedo, 2008).

El énfasis en la enfermedad, su tratamiento y prevención, generó un vacío importante en el estudio de los aspectos positivos del ser humano. Esta realidad abarca la población afectada por alguna enfermedad y las potencialidades representan un recurso para su recuperación, no solo del cuerpo físico, también del cuerpo psíquico.

Sin embargo, es importante considerar aquellas personas que, sin padecer enfermedades, tienen una enorme capacidad de recuperación como personas íntegras a través de mecanismos psicológicos que le dan una dimensión positiva a las situaciones críticas de la vida. Es este ámbito histórico, el que ha dejado de lado la psicología como disciplina, es decir, la promoción y prevención de la salud y el bienestar de las personas. Profundizar en aquellas condiciones y estados que hacen que la vida valga la pena y tenga sentido, ha sido una asignatura pendiente en la psicología como ciencia (Seligman, 2002).

A mediados del siglo XX comienzan a manifestarse debilidades en el modelo médico que lo hacían insuficiente para la comprensión y atención de las necesidades que el crecimiento de las sociedades exigía. Surgen conceptualizaciones diferentes de salud como la aportada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1947, donde es vista no como un estado ausente de enfermedad, sino como una condición completa que contempla el bienestar físico, mental y social (Gancedo, 2008).

Entre los años 50 y 60 del siglo pasado, la psicología humanista advierte explícitamente las limitaciones del modelo médico (mecanicismo de la teoría psicológica conductual y determinismo del psicoanálisis). Sus representantes principales, Rogers (1993) y Maslow (1991), resaltan la importancia de la experiencia subjetiva, la libertad de

elección y la relevancia del significado individual. Igualmente, Maslow (1991), plantea los beneficios que la psicología obtendría al enfocarse en el estudio de las personas sanas. Uno de los principios más significativos reside en que las personas son capaces de enfrentar de forma adecuada los problemas de la vida y que lo esencial es conocer y utilizar todas las capacidades en su resolución.

De manera que la psicología humanista inaugura el enfoque salugénico en la psicología, iguala la salud psíquica al desarrollo de las potencialidades del psiquismo y hace importantes aportes a la psicoterapia. Así mismo, incorpora en el campo de las ciencias sociales la filosofía existencial y el método fenomenológico, por adecuarse a su objeto de estudio. Esto último limitó su alcance en el mundo académico, altamente influenciado por la ciencia empírica tradicional (Arancibia, Herrera y Strasser, 2000).

En la década de los 80, se consolida la definición e incorporación del modelo salugénico en la medicina, las ciencias sociales y la psicología. Se desarrolla el principio de promoción de la salud. Paralelamente, en la psicología se logran avances importantes, no solo en la concepción de la salud y su promoción, también en la adopción del modelo salugénico. Progresivamente el interés en las investigaciones se orienta hacia temas vinculados con los aspectos positivos del ser humano y su desarrollo, siendo ejemplo de ello el abordaje de temas como el apego (Bowlby, 1986 y Ainsworth, 1989), creatividad (De Bono, 2008; Sternberg, 1997 y CsíkszenMihály, 1998), resiliencia (Cyrulnik, 2007), inteligencia emocional (Goleman, 1996 y Steiner, 2002), inteligencias múltiples (Gardner, 1998) y el bienestar psicológico (Diener, 1994; Deci, Patrick, Ryan y Williams, 2008; Ryff, 1989), entre otros.

Como resultado, se ha descubierto que estos potenciales humanos sirven como amortiguadores contra la enfermedad mental, siendo su desarrollo en las personas, primero, la base para la prevención de los trastornos mentales y emocionales de importancia y, segundo, los recursos para la promoción de la salud. Sin embargo, esta concepción

positiva de la salud no solo se limita a estas dos dimensiones. Los aspectos positivos también pueden ser recursos para transitar por la adversidad, así como para ofrecer pautas de tratamiento y rehabilitación de aquellos que padecen alteraciones en su salud mental, física y emocional, con el fin último de favorecer el desarrollo de sus potencialidades y aumentar su bienestar (Seligman, 2002; Ryff y Singer, 2007; Vázquez y Hervás, 2009; Lyubomirsky, 2008).

El estudio profundo y científico del potencial humano, así como su impacto en el bienestar de las personas, contruidos sobre los principios de la prevención, promoción (Ryff y Singer, 2007), tratamiento y rehabilitación (Vázquez y Hervás, 2009), representan el objetivo de investigación de los trabajos científicos de quienes se suscriben al modelo salugénico.

El estudio científico de la felicidad y el bienestar

Para definir qué se entiende por felicidad y bienestar es importante señalar dos perspectivas de estudio: a. La perspectiva del bienestar hedónico que define el mismo en términos de la búsqueda del placer y emociones positivas, evitando las emociones negativas (se centra en la felicidad), y b. La perspectiva del bienestar eudaimónico que lo define en términos del grado de funcionamiento pleno, vinculado al desarrollo del potencial humano (centrado en la autorrealización) (Ryan y otros, 2008). Este último amplía la conceptualización del bienestar, que venía haciendo énfasis en la cantidad de emociones positivas o placer como predictor del mismo, para considerar más bien que el bienestar es consecuencia de un sano funcionamiento psicológico (Vázquez y Hervás, 2009).

Con el objeto de ampliar la visión de estas dos dimensiones, diversos

autores del bienestar consideraron diferenciar los constructos de bienestar subjetivo y bienestar psicológico (Diener, 1994). El primero tradicionalmente se ha ubicado en la orientación hedónica del bienestar, su estructura está compuesta por tres factores: afecto positivo, afecto negativo (componentes afectivos) y satisfacción con la vida (componente cognitivo y relaciones vinculares) (Casullo, 2008).

Los factores de la felicidad, que implican un balance global de los afectos positivos y negativos (con funcionamiento independiente, ya que tener alta dosis de afectividad positiva no es igual a tener baja afectividad negativa), han sido determinantes en la vida de la persona y provocan una experiencia inmediata, otorgándole un carácter más lábil, momentáneo y cambiante.

La satisfacción con la vida se denomina bienestar y es el juicio global sobre la vida. Por una parte, contempla las valoraciones relacionadas con la forma como las personas evalúan su desempeño a lo largo de su vida considerando las metas y logros personales, así como los valores sociales. Por la otra, considera la satisfacción con los dominios de vida, referidas a variables externas al individuo, resaltando el nivel de satisfacción percibido con el trabajo, la pareja, los ingresos, el lugar donde se vive, entre otros. Tanto los juicios de satisfacción con la vida como los de satisfacción con dominios específicos constituyen el componente cognitivo del bienestar subjetivo (Diener y otros, 1999), siendo esta una referencia más estable, que se mantiene en el tiempo y que afecta la globalidad de la vida del individuo.

En conclusión, el bienestar psicológico (hedónico o subjetivo) expresa la forma en que una persona evalúa su vida, considerando aspectos que vienen de las experiencias emocionales positivas (componente afectivo positivo), de la ausencia de depresión (componente afectivo negativo) y de la satisfacción personal y vincular (componente cognitivo-bienestar) (Diener, 1994; Casullo, 2008).

Contemplar el significado de los actos que realizan las personas para la

construcción del sentido de la vida y su coherencia con la realidad de la propia existencia representa una dimensión significativa del bienestar psicológico, la cual se ubica en la perspectiva eudaimónica, donde el punto central se encuentra en el desarrollo de las potencialidades y el crecimiento personal, siendo ambos indicadores del bienestar y este, consecuencia de un sano funcionamiento psicológico. Aquí se ubican todas las investigaciones que identifican criterios o componentes del bienestar, que se pueden desarrollar a través de diferentes vías de expresión. Además, implica la valoración personal que se haga de cada uno de esos componentes, tanto en situaciones de la vida que conllevan experiencias positivas y negativas (satisfacción específica en dominios o áreas). El bienestar psicológico no es solo la estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo (felicidad), también es la valoración que se hace de una forma de vivir.

Desde la perspectiva eudaimónica, Vázquez y Hervás (2009), han identificado cinco modelos psicológicos del bienestar que ofrecen un entendimiento progresivamente mayor de la complejidad de los factores que intervienen en este. Ellos son el modelo de Jahoda, la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan, el modelo de bienestar psicológico de Ryff y el modelo de bienestar y salud mental de Keyes. También señalan un modelo integrador de la perspectiva hedónica y eudaimónica: el modelo de las tres vías de Martin Seligman.

El modelo de Marie Jahoda (1958) se centra en la salud mental, considerando aspectos de la salud física (importante pero no determinante de una buena salud mental) y social. Su principal aporte está en el señalamiento detallado de cada uno de los componentes o vías de expresión, criterios para describir la salud mental positiva, aplicables tanto a personas con enfermedad mental como a personas sanas. Los mismos son:

- Actitudes hacia sí mismo. Conciencia, yo real-yo ideal, autoestima e identidad.

- Crecimiento, desarrollo y autoactualización. Motivación e implicación en la vida.
- Integración. Equilibrio, visión integral y resistencia al estrés.
- Autonomía. Autorregulación e independencia.
- Percepción de la realidad. No distorsiones y empatía.
- Control ambiental. Amor, adecuación, eficiencia, adaptación y resolución de problemas.

La teoría de la autodeterminación, Ryan y otros (2008), se sustenta en los principios de la teoría humanista y considera que en relación con el funcionamiento psicológico sano, este debe contemplar dos aspectos: la adecuada satisfacción de necesidades psicológicas básicas como vinculación, competencia y autonomía (nutrientes fundamentales e innatos que determinan el bienestar psicológico) y un sistema de metas congruentes y coherentes, que sean más intrínsecas, coherentes con intereses, valores y necesidades psicológicas básicas.

El modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff (1989) representa una contribución significativa en el estudio y evaluación del bienestar proponiendo un modelo multidimensional, basado en elementos que contemplan tanto un nivel óptimo como un nivel deficitario. Identifica seis dimensiones, que son:

- Control ambiental. Implica el desafío de controlar el mundo que rodea a cada persona.
- Crecimiento personal. Capacidad para darse cuenta del propio potencial y de cómo desarrollar nuevos recursos.
- Propósito en la vida. Capacidad para encontrar significado y dirección

a las propias experiencias, crear y perseguir metas, basado en el enfrentamiento con la adversidad.

- **Autonomía.** Capacidad para marchar al propio ritmo, manteniendo las convicciones y creencias personales aunque estén en contra de lo convencional.
- **Autoaceptación.** Capacidad para dirigir una mirada positiva hacia la propia persona.
- **Relaciones positivas con otros.** Capacidad para establecer contacto íntimo con los demás, la intimidad profunda y el amor duradero. Estas dimensiones son índices de bienestar y no predictores del mismo, a diferencia del modelo de la autodeterminación (Ryff y Singer, 2007).

Este modelo considera las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo, las teorías del ciclo vital y las variaciones según sexo, edad y cultura, resaltando la importancia de la interrelación entre las experiencias positivas y negativas para el bienestar considerando la valoración personal, los logros y beneficios que se obtienen de cada experiencia vivida.

El modelo de bienestar de Carol Keyes, contempla tres ámbitos para describir la salud mental positiva: bienestar emocional, bienestar psicológico y bienestar social. En el primero identifica el afecto positivo alto y el afecto negativo bajo, así como una elevada satisfacción con la vida, como condiciones para el bienestar emocional. En el segundo contempla las seis dimensiones del modelo multidimensional de Carol Ryff (1989) y en el tercer ámbito, incluye elementos que combinan la percepción positiva y satisfactoria del contexto social y cultural no solo del individuo, también para apreciar el estado de salud de otras personas. Esta dimensión representa la contribución principal de la autora, porque amplía el concepto de bienestar más allá de la esfera

personal. Identifica cinco aspectos o percepciones en el ámbito social: la coherencia (lógica, coherencia y predicción del mundo social); integración (pertenencia, apoyo y posibilidad de compartir); contribución (ser valioso para la sociedad); actualización (sociedad que crece y permite el crecimiento de la persona) y aceptación (actitudes positivas con los otros y mundo no hostil ni cruel) (Keyes y Waterman, 2003; c.p. Vázquez y Hervás, 2009).

En los últimos veinte años se ha generado un movimiento en la psicología, enmarcado en el modelo salugénico, que conceptualiza el bienestar integrando tanto la tradición hedónica (la valoración del predominio de afectos positivos por sobre los negativos y el bienestar o satisfacción con la vida), como la eudaimónica (identificar y desarrollar las fortalezas o rasgos positivos, como factores de prevención, protección, tratamiento y recuperación), considerando que ambas dimensiones son componentes del bienestar duradero. Dicho movimiento se ha denominado psicología positiva y su fundador Martin Seligman (2002), en sus inicios, propuso el estudio de tres grandes temas o pilares: emociones positivas, fortalezas de carácter e instituciones positivas. Estos tres pilares son la base para el modelo de las tres vías o vidas (vida placentera centrada en las emociones positivas, vida comprometida relacionada con el uso de fortalezas y los estados de fluidez y vida con sentido relativa al desarrollo de las instituciones positivas). En 2006, Martin Seligman propone la incorporación de un cuarto pilar: las relaciones interpersonales positivas que constituye la cuarta vía del modelo. Esta propuesta, para muchos seguidores de la psicología positiva, se ha convertido en el modelo de bienestar que sigue sus principios.

Este modelo representa el quinto que Vázquez y Hervás (2009) identifican en su organización. Esta concepción integradora del enfoque salugénico deriva de la convicción de que es igualmente importante enseñar a las personas a mantener una actitud positiva, como superar aspectos débiles y curar patologías (Lyubomirsky, 2008).

1. ¿Qué es la psicología positiva?

La psicología positiva tiene su foco en la promoción del bienestar subjetivo y nos da un marco conceptual idóneo para la promoción de la salud. El cambio de enfoque desde el centramiento en la enfermedad al desarrollo de las potencialidades, fortalezas o virtudes del ser humano es llamado enfoque salugénico.

Tras un periodo de escepticismo y gracias a los relevantes hallazgos obtenidos en estudios tanto básicos como aplicados, los investigadores y los profesionales están presentando cada vez mayor atención a las fortalezas, recursos y potencialidades para el crecimiento como elementos básicos del funcionamiento psicológico, y como activos útiles para diseñar intervenciones eficaces. Analizar los recursos y las fortalezas de los individuos y alentar su desarrollo se ha convertido en el nuevo compromiso de empresas, entrenadores y educadores (Delle Fave, Bassi y Massimini, 2009, p. 209).

La base de este enfoque salugénico representado por la psicología positiva nos remite a los tres pilares de su teoría del bienestar, planteados en la propuesta original del libro *La Auténtica felicidad: las fortalezas humanas, las emociones positivas y las instituciones positivas* (Seligman, 2002).

Cuando se conocen y utilizan las fortalezas personales, se cultivan las emociones positivas planificando gratificaciones y placeres en la vida y se ayuda a la construcción de instituciones positivas, las personas experimentarán mayor bienestar o felicidad.

De esta manera el concepto de felicidad, entendida como felicidad duradera, pasa a ser relevante en este enfoque, incluso se ha sistematizado con la fórmula de la felicidad:

$$F = G + C + V$$

La “F” constituye la felicidad duradera, la “G” representa los factores genéticos (herencia), la “C” se refiere a las circunstancias de la vida (donde el control y manipulación de las mismas es relativo) y el factor “V” es el que representa la propia voluntad. Las investigaciones señalan que este último factor es el que ejerce mayor influencia en la percepción del bienestar (Seligman, 2002; Lyubomirsky, 2008).

Los estudios sobre el bienestar han revelado que las personas felices viven más y con salud, son más productivas y valoradas en el trabajo, soportan mejor el dolor, toman precauciones relacionadas con la salud y su seguridad, y sus emociones positivas anulan las negativas. Igualmente, pasan menos tiempo solas y tienen buenas relaciones interpersonales (amigos, parejas y grupos), son más altruistas centrándose menos en ellas, caen mejor a los demás y les gusta compartir su buena fortuna (Seligman, 2002). También, las personas felices son más sabias que las deprimidas para tomar decisiones importantes en la vida real (Aspinwall, 2000 c.p. Seligman, 2002).

Esta conceptualización se nutre de los teóricos humanistas que hacían énfasis en la búsqueda del sentido de la vida, concebida como la posibilidad de estar totalmente involucrados en cada detalle de nuestras vidas, como si fuese el efecto secundario no intencionado de la dedicación personal a algo mayor que uno mismo (Frankl, 1963).

Considerando estas premisas empíricas, la propuesta de bienestar de la psicología positiva propone aprender a cultivar tres estilos de vida para el logro de la felicidad (Seligman, 2002).

- Vida placentera
- Vida comprometida
- Vida con sentido

La primera, “vida placentera” se construye experimentando emociones positivas (placeres y gratificaciones) en el pasado-presente-futuro; la segunda, “vida comprometida” se cultiva identificando y desarrollando las fortalezas humanas principales y desarrollando la fluidez en aquellas actividades donde utilizamos nuestras fortalezas para asumir retos, y la última, “vida con sentido”, se promueve con el uso de esas fortalezas principales para un propósito que trascienda el interés personal y se dirija hacia el bien común.

Martín Seligman, el padre de la psicología positiva, en su libro *La vida que florece* publicado en 2011, donde se fortalece la teoría del bienestar y se consolidan cinco elementos y un eje transversal (las fortalezas del carácter), nos plantea que el núcleo de la psicología positiva es el bienestar, que el patrón de oro para medir el bienestar es el crecimiento personal y que el objetivo de la psicología positiva es aumentar dicho crecimiento. En su insistencia por divulgar la utilidad de la psicología positiva para el desarrollo pleno de todas las personas, Seligman nos resalta la palabra florecer y nos plantea en la teoría del PERMA las vías para lograrlo.

Presentamos los cinco elementos de la teoría del PERMA (Emociones Positivas, Absorción, Relaciones, Sentido y Logros) para que tengamos una aproximación inicial a cada uno de ellos y posteriormente, con su profundización, podamos evaluar su presencia en nuestra actuación cotidiana y podamos plantearnos retos para incorporarlos o incrementarlos en forma personalizada.

La toma de consciencia del uso de nuestros recursos personales más desarrollados es el gran aporte de la psicología positiva para el desarrollo de las personas. A continuación presentamos los cinco elementos que considera la teoría de la psicología positiva PERMA para el desarrollo del Bienestar.

- Positive emotions. Emociones positivas. Las personas sentimos emociones negativas (como miedo y rabia) y emociones positivas (como alegría e interés). El cultivo consciente de las emociones positivas promueve el bienestar y contrarresta el efecto perturbador de las emociones negativas. Podemos reconocer y promover la presencia de emociones positivas en los ámbitos donde nos desenvolvemos convirtiéndonos en gerentes de nuestro bienestar.
- Engagement. Entrega u absorción. Es el elemento que comprende el uso de las fortalezas y el estado de fluidez que, al igual que la emoción positiva, puede ser cultivado en forma muy variada. Aparece cuando estamos realizando actividades para las cuales somos muy buenos y realizarlas nos hace cada vez más expertos. Practicar algún deporte, interpretar algún instrumento, arreglar cosas, leer, hacer presentaciones, trabajos manuales, cocinar... en fin cuando estamos absortos en algo que nos gusta y el tiempo pasa volando, obteniendo resultados que nos dan satisfacción, estamos fluyendo y nos encontramos ante una experiencia óptima.
- Relationships. Relaciones interpersonales. La psicología positiva tiene como elemento central las relaciones entre los individuos y cómo estas pueden promover el bienestar. En las relaciones seguras disfrutamos de la otra persona profundizando con ella en cada encuentro y llegando a acuerdos que ambos podamos cumplir, sin generar ansiedad ni

evitarnos, alineando expectativas y acordando los encuentros según las necesidades de ambos.

- **Meaning. Sentido.** Está relacionado con la experiencia de formar parte y estar al servicio de algo más grande que la propia persona. Corresponde con todo aquello que nos permite dejar un legado en nuestros diferentes ámbitos. Es cuando utilizamos nuestras fortalezas para ponerlas al servicio de los demás y nos sentimos plenos y satisfechos de poder contribuir con otros. De esta manera podemos ofrecer nuestro tiempo a alguien, nuestros conocimientos, nuestros talentos.
- **Achievement. Logros.** Se fundamentan en el hecho de que los individuos buscamos alcanzar el éxito, el desempeño y la ejecución por su valor intrínseco. Está relacionado con nuestra capacidad de perseverancia y autocontrol para el logro de metas. Es cuando nos esforzamos en forma persistente para alcanzar un objetivo que nos interesa y nos hace crecer. Cuando al lograrlo sentimos que valió la pena todo el esfuerzo y nos hace desarrollarnos como seres humanos en diferentes áreas. Es una sensación de satisfacción y plenitud.

En la teoría del PERMA las fortalezas humanas son el eje transversal, son los recursos con los que contamos para potenciarnos, crecer y poder contribuir. Algunas personas señalan que nuestras fortalezas son nuestro capital psicológico, nuestras creencias sobre nosotros mismos, los demás y el funcionamiento del mundo, lo que tenemos para enfrentar el día a día y emprender nuevos retos. Así, desde nuestra capacidad de trabajar en equipo, el deseo de aprender, la gratitud, la perseverancia, la honestidad, la creatividad y el sentido del humor, entre otros, podemos resolver problemas y hacer propuestas en nuestro ámbito laboral, nuestras amistades, nuestras relaciones familiares.

Reconocer y utilizar en forma consciente nuestras fortalezas de carácter es de seguro uno de los grandes regalos que nos brinda la psicología positiva. Miles de libros y publicaciones y hasta un cuestionario virtual, al que se accede en forma gratuita, se encuentran disponibles para conocer, utilizar y desarrollar nuestras fortalezas. En el apartado especial sobre las fortalezas del carácter presentamos esta información.

A continuación describiremos a profundidad cada uno de los cinco elementos de la teoría del bienestar del PERMA (emociones positivas, absorción/fluidez, relaciones interpersonales, significado y logros), aportando prácticas concretas que pueden favorecer su desarrollo, generando bienestar y florecimiento humano.

2. Las emociones positivas

Las emociones positivas, que serán desarrolladas en este capítulo, representan el primer elemento de la teoría del bienestar PERMA y una de las áreas del crecimiento personal, objetivo fundamental de la psicología positiva.

¿Qué son las emociones?

¿Emociones negativas y positivas?

Todas las personas nacemos con el potencial de experimentar emociones que son respuestas fisiológicas del organismo ante estímulos internos y externos. Considerando sus funciones y sus consecuencias en el funcionamiento vital del ser humano, han sido divididas en negativas y positivas.

Las emociones negativas han ayudado al hombre a lo largo de su existencia a solucionar problemas de supervivencia. También es cierto que cuando experimentamos emociones negativas se reduce nuestro rango de respuestas ante la vida y sus necesidades. Las personas debemos ser responsables del cuidado de nuestra salud (física, psicológica y social) y para lograrlo no solo debemos cuidarnos de las “experiencias negativas”, sino que debemos “cultivar lo positivo”. Es decir que debemos ser responsables de la construcción de nuestro bienestar.

El cultivo de las emociones positivas es la llave para superar las emociones negativas que todos vamos a experimentar a lo largo de nuestra vida y minimizar sus consecuencias en nosotros y los que nos rodean. Frente a las emociones negativas se reacciona para defendernos y sobrevivir. Diferente a las emociones positivas que se planifican, se buscan, se expanden, se comparten con otros. Nuestra inteligencia como seres humanos nos ayuda a ser creativos para inventar y experimentar emociones positivas.

Las emociones básicas son amor, alegría, rabia, tristeza y miedo, estas van dando lugar a otras menos intensas, más duraderas y con menores respuestas fisiológicas que se convierten en los llamados sentimientos o emociones más elaboradas que nos acompañan de forma más duradera. Los sentimientos son los que nos hacen “sufrir” o experimentar “bienestar” o “felicidad”.

Las emociones pueden ser activadas por pensamientos, imágenes, situaciones, experiencias, recuerdos o estímulos (internos o externos). Debemos tener bien presente la fuerza del pensamiento en lo que decimos o hacemos y hasta en cómo nos sentimos, para ello debemos estar siempre alertas y sustituir los pensamientos “malos” por los “buenos”. Lo que se piensa de un hecho interviene mucho en las emociones que se experimentan, ya que se evalúa el significado personal de un estímulo. Si te insultan puedes reaccionar con ira, o bien con tristeza o con indiferencia. Si otra persona te trata bien puedes reaccionar con orgullo, con gratitud, con indiferencia. Estar alerta a las emociones que experimentamos constituye el primer paso para planificar nuestras acciones y experimentar más control en nuestras vidas.

Las emociones básicas

La emoción básica del amor puede llevarnos a sentir cariño o empatía

La emoción básica de la alegría puede llevarnos a sentir orgullo, optimismo y satisfacción

La emoción básica de la rabia puede llevarnos a sentir desprecio, repulsión u hostilidad

La emoción básica de la tristeza puede llevarnos a sentir culpa, decepción o melancolía

La emoción básica del miedo puede llevarnos a sentir preocupación, ansiedad o sumisión

¿Por qué la ciencia ha estudiado más las emociones negativas y menos las positivas? La respuesta a esta pregunta forma parte de la esencia humana de evitar el dolor o lo negativo. En el quehacer científico existe también una tendencia a destacar lo que se sale de lo común y lo que nos disminuye. De esta forma las emociones negativas generan problemas de salud y se busca comprender su funcionamiento para defenderse de ellas y controlarlas. Se han publicado miles de artículos sobre las características de las emociones negativas.

Desde la psicología positiva y la teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas de Barbara Fredrickson (2009), se propone el cultivo de emociones positivas para prevenir y tratar problemas enraizados en las emociones negativas: ansiedad, depresión, agresión y problemas de salud por estrés y para cultivar y potenciar lo mejor de nosotros mismos. El cultivo de las emociones positivas nos ayuda a minimizar las emociones negativas, redimensionándolas, revisándolas, reaccionando ante ellas y evaluando nuestras alternativas de conducta ante los estímulos que las generan para no convertirlas en sentimientos permanentes. Paralelamente debemos trabajar consciente y activamente en el cultivo de nuestras emociones positivas que nos servirán de amortiguadores para lidiar y superar las negativas.

Para cultivar las emociones positivas como fuentes de bienestar es importante vivenciarlas con frecuencia y en la experiencia de tres planos temporales: pasado, presente y futuro (Seligman, 2002).

Si nuestra proporción diaria de emociones positivas es por lo menos tres veces mayor que las emociones negativas estamos en buen camino para promover el bienestar (Fredrickson, 2009).

Barbara Fredrickson, la investigadora por excelencia del papel de las emociones positivas y su impacto sobre el bienestar, resalta el valor adaptativo de las mismas y propone su teoría de la ampliación y construcción de emociones positivas, porque sostiene que con ello contribuimos a mejorar las relaciones de amistad y amorosas; disminuir los conflictos; aumentar los recursos intelectuales, físicos y sociales; ampliar la mente, pudiendo con ello producir más; construir más tolerancia y generar más creatividad. Si no hacemos consciente el cultivo de las emociones positivas, sobre todo en los tiempos en que estamos enfrentando adversidades, el impacto en nuestro cuerpo y en nuestra psique de las emociones negativas terminará mermando nuestro bienestar.

Tenemos que ser responsables de identificar las situaciones que en nuestro entorno nos evocan emociones positivas y buscarlas. De esta manera, si estamos transitando por una ruptura amorosa, una pérdida de empleo, una postergación de algo muy importante o un

problema de salud, debemos darnos el permiso de sentir inspiración, alegría y orgullo en otros ámbitos de nuestra vida que compensen, no anulen, el malestar por el que estamos atravesando.

Regresando a la importancia de cultivar las emociones positivas, cuando hablamos de diferentes planos temporales (pasado, presente y futuro), debemos contemplar la experiencia de sentir emociones diversas que, desde la perspectiva positiva, nos faciliten una vivencia saludable.

Evocar emociones positivas con respeto al pasado, implica que sintamos satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad. Si interpretamos nuestra historia de forma constructiva, recordando las experiencias positivas pasadas, podemos convertirla en una experiencia emocionalmente beneficiosa. Debemos encontrar los espacios para recordar en forma privada o compartida con otros los momentos que nos procuraron emociones positivas en el pasado. Fortalezas como la gratitud (Emmons, 2008) y el perdón (McCullough, Rachal, Sandage y Worthington, Brown y High 1998), representan vías muy efectivas para construir bienestar con nuestras experiencias del pasado.

En relación con el presente, las emociones positivas que podemos experimentar se asocian con la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia y el placer. Vivenciar con consciencia y saborear los momentos agradables mientras suceden, son la expresión de la vivencia de las emociones positivas. Además de la experiencia óptima (el segundo elemento de la psicología positiva), de la cual hablaremos más adelante, está la práctica de la atención plena y consciente o mindfulness. Consiste en focalizar conscientemente la atención de diversas maneras, ya sea en la respiración, en la contracción y relajación de los distintos músculos del cuerpo o utilizando los sentidos y dirigiéndolos. De esta manera es posible tener atención plena utilizando el sentido del gusto para saborear los alimentos. Las catas de diferentes productos como café, vino, chocolate o quesos, entre otros, pueden ser útiles y divertidas para ir desarrollando este proceso. La apreciación visual de paisajes, personas, movimientos, etc., por medio del sentido de la vista puede desarrollar consciencia plena al contemplar e identificar detalles que de otra forma pasarían desapercibidos; la fotografía, la pintura y otras actividades son recursos, además de expresiones artísticas, que develan nuestra humanidad, para desarrollar en forma profunda nuestra atención plena.

El mindfulness promueve la autorregulación emocional, facilita la experiencia emocional positiva y reduce los niveles de estrés en la práctica de actividades cotidianas y extraordinarias, aumentando así el bienestar (Blanco y Matheus, 2012).

La experiencia emocional positiva, al referirnos al futuro, se asocia con emociones como el optimismo, la esperanza, la fe, la confianza y la seguridad. Tener el hábito o la costumbre de ver tanto los pros como los contras de cada acontecimiento es un buen hábito optimista. Entender las situaciones complejas y difíciles como acontecimientos transitorios que pueden transformarse y que ayudan a descubrir nuevas alternativas, pueden convertirse en situaciones de aprendizaje. Tener emociones positivas asociadas con el futuro implica planificar decisiones intencionales orientadas a cambiar los pensamientos pesimistas por pensamientos optimistas y construir una percepción positiva del futuro, traer más confianza y seguridad (Seligman, 1998).

Sonja Lyubomirsky (2008) nos propone seleccionar actividades que faciliten la experiencia positiva, considerando que se adecuen a nuestras necesidades, fortalezas y talentos y a nuestro estilo de vida, ya que ello ayudará a tener más éxito en la tarea. Plantea además doce

actividades que tienen suficiente respaldo científico y facilitan la variedad necesaria para la adecuación personal. Los estudiosos de las emociones positivas y su impacto en el bienestar reconocen la importancia de la diversidad personal para que cada individuo pueda potenciar su bienestar desde sus fortalezas más desarrolladas.

Estas actividades permitirán crear espacios de bienestar en la vida y servirán para facilitar el desarrollo de las otras cuatro áreas de construcción del bienestar que son: la absorción, las relaciones, el sentido de vida y los logros.

Actividades propuestas para aumentar las emociones positivas

Expresar gratitud. No dejar pasar ningún momento para dar gracias y hacerlo en forma consciente, frecuente y creativa

Cultivar el optimismo. Procurar tener balance y ser objetivo con los acontecimientos destacando lo positivo y lo negativo

Evitar pensar demasiado. No caer en la rumiación de acontecimientos negativos evocándolos y contándolos en forma reiterativa solo para revivirlos

Evitar la comparación social. Apreciar lo que somos y tenemos y ponernos retos sin necesidad de compararnos con otros

Practicar la amabilidad. Estar atentos a apoyar a otros en cualquier oportunidad que se presente, al ayudar contribuimos en forma conjunta al bienestar de los demás y al nuestro, sintiéndonos útiles

Cuidar las relaciones. Considerando nuestras necesidades y las de los demás al momento de interactuar y practicando el llegar a acuerdos consensuados

Desarrollar estrategias para afrontar. Anticipando las situaciones difíciles, con fortalezas para obtener soluciones y buscando ayuda cuando se necesite

Aprender a perdonar. Iniciando con el perdón a sí mismo y a los demás en situaciones de poco valor, y así ir practicando sin dejar ningún perdón pendiente. Buscando ayuda en otros, si es necesario

Hacer más actividades importantes. Relacionadas con las experiencias óptimas, incorporando al diario vivir actividades que gusten y hagan experimentar orgullo y satisfacción. Estas actividades pueden ser muy variadas

Saborear las alegrías de la vida. Deteniéndose y aplicando la consciencia plena cuando las situaciones placenteras estén ocurriendo

Comprometerse con objetivos. Relacionados con los logros conseguidos con perseverancia y autocontrol cuando se planteen metas

Dividir una meta en subcomponentes para experimentar orgullo y satisfacción, con más frecuencia, por los pequeños logros obtenidos

Practicar la espiritualidad y, si es el caso, alguna religión. Relacionado con el significado de la vida; el cultivo de la vida espiritual y las conexiones con la naturaleza promueve la presencia de variadas emociones positivas

Ocuparse del cuerpo. Relacionado con los hábitos saludables, el cuidado del cuerpo implica alimentación balanceada, sueño y ejercitación

3. La absorción/fluidez

Dentro del modelo de bienestar de la psicología positiva PERMA (Seligman, 2011), la fluidez constituye el segundo elemento, llamado *engagement* o enganche, que implica un buen conocimiento de las fortalezas personales y el uso de las mismas en actividades que impliquen un reto al requerir de su uso óptimo. Desde la psicología positiva, la experiencia óptima que permite vivenciar la fluidez o flujo, es una sensación que se experimenta mientras se realiza una actividad para la cual se es muy bueno, tener el control y el tiempo. La experiencia óptima se convierte en un sólido elemento para experimentar bienestar, siendo promotora de la salud, el completo estado de bienestar físico, psicológico y social.

El concepto de experiencia óptima, fluidez o flujo, fue desarrollado por el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi, basado en la curiosidad por la diferencia de actitud de las personas ante las mismas situaciones, que se presentaron en los habitantes de Europa en la postguerra. Algunos pudieron reconstruir sus vidas y encontrar o retomar actividades que les permitieron desarrollarse como personas, mientras que otros no lograron superar las dificultades vividas (Garassini, 2010).

Flow o flujo se define como un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute, durante la cual el tiempo vuela y las acciones, pensamientos y movimientos se suceden unos a otros sin pausa. Todo el ser está envuelto en esta actividad y la persona utiliza sus destrezas y habilidades llevándolas hasta el extremo.

Según Csíkszentmihályi (2009) el estudio de la fluidez es una explicación de corte fenomenológico del comportamiento intrínsecamente motivado, ya que intenta mirar muy de cerca lo que las personas experimentan realmente cuando están implicadas en actividades que requieren dominio, control y comportamiento autónomo, sin prejuicio de las razones de por qué existen tales experiencias, que son otro nivel de estudio del fenómeno y objeto de estudio por otros enfoques teóricos como el conductismo, el psicoanálisis o las neurociencias.

Csíkszentmihályi (2009) señala que el estudio de la fluidez o experiencia óptima viene a ser un complemento de las explicaciones del origen de este tipo de conductas (asociaciones, inconsciente o estructuras neurológicas), que no son incompatibles entre sí puesto que las instrucciones genéticamente programadas pueden entrar en conflicto con lo aprendido, o fuerzas inconscientes pueden presionar en dirección a lo que sugiere la realidad fenomenológica: “El flujo o fluidez es importante tanto porque consigue que el instante presente sea más agradable como porque construye la confianza en uno mismo que nos permite desarrollar habilidades y realizar importantes contribuciones al género humano”. (Csíkszentmihályi, 1996, p. 73).

Csíkszentmihályi (1996) plantea que el flujo puede describirse en función de ocho parámetros:

- Unión, concentración
- Control
- Pérdida de la conciencia de uno mismo
- Distorsión del sentido temporal
- Valor de la experiencia por sí misma

- Valor de las habilidades o fortalezas personales
- Metas
- Feedback

Csíkszentmihályi (1996) distingue dos tipos de experiencia: la que llama entropía psicológica, en la que la conciencia se halla desordenada, alterada y dispersa, no hay concentración y existe desorganización en la información que se recibe, que va en contra de las metas personales. El estado opuesto es la experiencia óptima, durante la cual la información que se recibe se ajusta a los objetivos personales, la energía psíquica fluye y no hay necesidad de preocuparse o cuestionarse la idoneidad de los actos. La atención puede dirigirse libremente a conseguir metas personales, ya que no existe ningún problema que resolver, ninguna amenaza a la que hacer frente. Toda nuestra energía psíquica fluye en dirección a conseguir esa meta personal. Es en esta situación de experiencia óptima donde se experimenta el flujo (Garassini, 2010).

Por otra parte, las experiencias óptimas parecieran presentar un ciclo dinámico producto del ajuste percibido entre un alto reto externo y un nivel adecuado de habilidades personales. Este ciclo virtuoso de ajuste se inicia practicando la actividad como principiantes y sintiendo altos niveles de reto pero habilidades personales limitadas. No obstante, la actividad puede ser percibida como estimulante obteniéndose satisfacción y disfrute por la movilización de los recursos propios y la consistencia entre los contenidos de la actividad y las metas personales. Esto lleva progresivamente al incremento en las habilidades y las competencias y a la búsqueda de mayores desafíos que apoyen la dedicación, la concentración y la implicación que caracterizan la experiencia óptima a largo plazo (Delle Fave y cols., 2009).

Según Massimini y Delle Fave (2000) la experiencia óptima puede ser considerada la brújula psicológica que marca la trayectoria de desarrollo que cada individuo elabora y construye autónomamente a través de su vida.

El modelo de Fluctuación de la Experiencia (MFE) (Figura 1) desarrollado por Carli, Csíkszentmihályi y Massimini, (1987) permite, por un lado, explorar la relación entre la percepción del reto y las destrezas, y por el otro, la cualidad de la experiencia. El MFE está construido sobre un plano cartesiano dividido en ocho sectores o canales. Los canales 1, 3, 5 y 7 están situados en los extremos de los dos ejes principales, empezando por los 90° y continuando en el sentido de las agujas del reloj. Los otros cuatro canales están situados en las bisectrices de cada cuadrante.

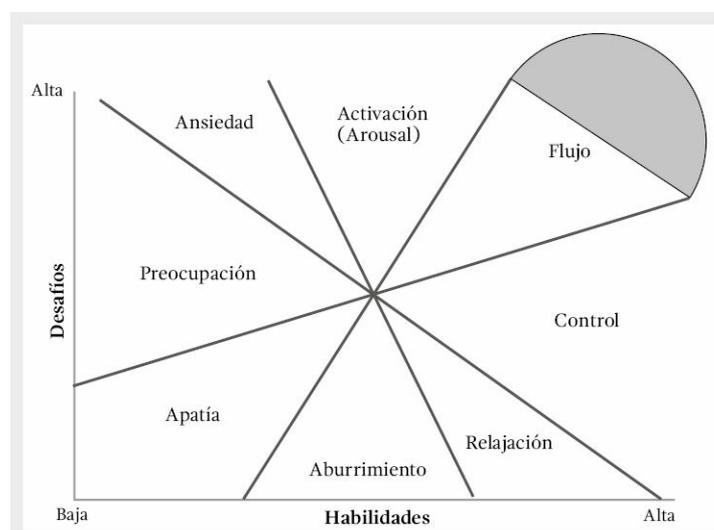


Figura 1. Modelo de la fluctuación de la experiencia

El modelo, producto de recoger una gran muestra de experiencias, reveló la existencia de una asociación recurrente entre canales determinados y experiencias específicas. Cuando el reto percibido y el nivel de destreza están equilibrados por encima de la media la mayoría de las variables psicológicas puntúan de forma positiva y se presenta la experiencia óptima o fluidez (canal 2). En sentido opuesto cuando hay equilibrio percibido entre niveles reducidos de reto y destreza se presenta un estado de desconexión o apatía (canal 6). También se describen en el modelo experiencias o estados de ansiedad (canal 8) cuando los desafíos son altos y las habilidades bajas, y estados de relajación (canal 4) cuando los desafíos son bajos y las habilidades altas en un área específica. Vivenciar periódicamente estados de fluidez permite un desarrollo y complejización del individuo, por esta razón, lo ideal es que todas las personas en los diferentes momentos del ciclo vital puedan experimentar este estado.

Nakamura y Csíkszentmihályi (2002) hablando de las consecuencias de fluir, plantean que según el modelo de fluctuación de la experiencia, tener experiencias óptimas motiva o empuja a las personas a persistir y retornar a una actividad, debido a las recompensas que le provee y al desarrollo cada vez mayor de sus habilidades en el tiempo. Los estudios longitudinales realizados con adolescentes, revelan que la adolescencia y la juventud son edades críticas para experimentar y utilizar los talentos como área de oportunidad para vivir experiencias de fluidez y persistir y desarrollarse a partir de estas. De igual forma como la persona se desarrolla y complejiza (self) a partir de las experiencias de fluidez, el tiempo empleado en estas actividades es utilizado para predecir autoestima (Adlai-Gail; Wells 1988 c.p. Csíkszentmihályi, 2009).

Por otra parte, se han encontrado correlatos entre salud física e implicaciones de la experiencia óptima en adolescentes. La gravedad y cantidad de problemas de salud, dos y cinco años después, se correlacionaban positivamente con la inversión de tiempo en actividades antiflujo tanto en hombres como en mujeres, pero de manera diferencial. Las mujeres que reportaban problemas de salud utilizaban mayoritariamente el tiempo en actividades que les causaban ansiedad (alto reto-bajas habilidades) a diferencia de los hombres que utilizaban mayoritariamente el tiempo en actividades que les causaban apatía (bajo reto-bajas habilidades).

Según Delle Fave y cols. (2009) las personas difieren en su tendencia a percibir oportunidades para tener experiencias óptimas en sus actividades cotidianas debido a factores como rasgos individuales estables, elementos sociales y culturales y al encuentro dinámico entre el individuo y su entorno. Entre los factores individuales menciona:

- La presencia de ciertas predisposiciones biológicas y talentos específicos influyen fuertemente en la selección psicológica y las oportunidades para experimentar fluidez. Esto ha sido corroborado con adolescentes talentosos en áreas como matemáticas o música (Csíkszentmihályi, Rathunde y Whalen, 1993 c.p. Delle Fave y cols., 2009).
- La mayor percepción de retos y desafíos en situaciones cotidianas definido como individuos autotélicos, que se caracterizan por tener factores de personalidad como la apertura a la experiencia y extraversión, desarrollando una relación activa y creativa con el entorno, identificando oportunidades para la implicación y concentración desarrollando la autodeterminación (Csíkszentmihályi y Massimini, 1985 c.p. Delle Fave y cols., 2009).

- La creencia en la autoeficacia, principalmente en el ámbito académico, promueve la implicación activa en situaciones en las que se percibe un reto elevado promoviendo la aparición de flow a través del perfeccionamiento de las habilidades propias (Bassi y cols. 2007 c.p. Delle Fave y cols., 2009).
- La construcción de significados, como un proceso dinámico de organización activa de las acciones en la salud física, promueve la reorientación de actividades que facilitan la experiencia óptima a propia experiencia a través del establecimiento de metas, la definición de prioridades y estrategias de acción alrededor de sus valores y creencias, las cuales pueden variar a lo largo del tiempo y las circunstancias vitales permitiendo la integración de información a las cosmovisiones previas (Kegan, 1994 c.p. Delle Fave y cols., 2009).
- Las condiciones de salud como determinantes de la experimentación de flow tanto en el día a día como en el largo plazo y su contenido.
- Las fluctuaciones de la experiencia óptima a diferencia de la presencia de trastornos mentales como factores negativos en la calidad de la experiencia cotidiana y por ende la fluidez (Delle Fave y Massimini 2004 y 1992 c.p. Delle Fave y cols., 2009).
- El conjunto de normas y reglas del sistema cultural en que se vive como limitaciones que contribuyen a definir el rango de actividades que se muestran disponibles al individuo potencialmente facilitadoras de flow (Delle Fave y cols., 2004 c.p. Delle Fave y cols., 2009).
- La exposición cotidiana a entornos desafiantes y complejos como fuentes potenciales de experiencias óptimas; tipos de tareas en el ámbito laboral, en el tiempo libre, la familia o las relaciones sociales como oportunidades, o no, de retos (Delle Fave y Massimini 1991 c.p. Delle Fave y cols., 2009).
- El entorno próximo en las primeras etapas del desarrollo. Los entornos familiares y escolares pueden ser promotores, o no, de la repetición de actividades reforzantes. Padres y docentes pueden ser modelos de implicación en actividades autodeterminadas o alienantes (Delle Fave y Bassi 2000 c.p. Delle Fave y cols., 2009).

Experiencias óptimas y tipos de actividades

Los estudios sobre experiencia óptima han permitido establecer que es un complejo estado de conciencia cuya estructura psicológica se compone de: a. Un eje cognitivo y estable representado por componentes como la alta concentración y el control de la situación, y b. Un eje afectivo y motivacional que varía considerablemente según el ámbito de aplicación, la importancia de las metas percibidas y de la deseabilidad a corto plazo. En las actividades productivas la percepción de las metas es elevada, pero la deseabilidad de la actividad es percibida de forma menos intensa que en otros ámbitos. Las interacciones sociales y las actividades de ocio están caracterizadas por ambas cosas, deseabilidad a corto plazo y alta importancia de las metas percibidas a largo plazo. Las actividades de entrenamiento pasivo, como ver televisión, están caracterizadas por presentar alta deseabilidad a corto plazo, pero también por una menor relevancia de las metas asociadas (Delle Fave y cols., 2009).

Csíkszentmihályi (1998a) plantea que las experiencias de flujo pueden experimentarse en diferentes tipos de actividades. Al respecto señala que los efectos psicológicos de las actividades no son lineales sino que dependen de su relación sistémica con todas las demás

actividades.

Csikszentmihályi (1998a) nos explica que lo que hacemos durante un día normal puede dividirse en tres clases principales de actividades:

- Las actividades productivas. Aquellas que se refieren al trabajo o a algún oficio, en el caso de adultos, o de estudio y formación en el caso de niños y adolescentes; la intención de ellas es colaborar con un grupo, ganar dinero o formación para la supervivencia y la comodidad.
- Las actividades de mantenimiento. Aquellas que hacemos para mantener la salud, el cuerpo y sus posesiones como la comida, el descanso, arreglarse, limpiar, cocinar, es decir las tareas domésticas; y
- Las actividades de ocio, que como su nombre lo indica, son actividades que se ejecutan en el tiempo libre al margen de lo esperado socialmente. A su vez el ocio se divide en ocio pasivo, refiriéndose a actividades como ver televisión, y en ocio activo, que se refiere a actividades como practicar deportes, tocar música, hacer ejercicios físicos.

Por otro lado, las actividades de ocio pasivo como ver televisión o realizar una lectura superficial no exigen una inversión previa de energía y no requieren habilidades ni concentración, que sí son necesarias para las actividades que producen flujo; para estas se requiere de una preparación previa antes de que comience a ser placentero, se requiere una energía de activación. Por esto, si una persona está demasiado cansada, ansiosa o carece de disciplina para vencer ese obstáculo inicial, tendrá que recurrir a otra actividad más accesible aunque sea menos placentera, razón que lleva a que el ocio pasivo sea el más elegido por la mayoría de adolescentes y adultos.

En la Tabla 1 se presenta un panorama condensado de cómo vive típicamente la gente, diversos componentes de la vida cotidiana, basado en estudios de adolescentes y adultos en Estados Unidos.

Tabla 1. La calidad de las experiencias en las actividades cotidianas en adolescentes y adultos

Actividades productivas	Felicidad	Motivación	Concentración	Fluir
Trabajar en el puesto de trabajo o estudiar	-	--	++	+
Actividades de mantenimiento				
Tareas domésticas	-	-	0	-
Comer	++	++	-	0
Arreglarse	0	0	0	0
Conducir, transporte	0	0	+	+
Actividades de ocio				
Medios informativos (TV y lectura)	0	++	-	-
Aficiones, deportes, cine	+	++	+	++
Hablar, relacionarse, act. sexual	++	++	0	+
Holgazanear, descansar	0	+	-	--

Fuente: Csíkszentmihályi (1998, p. 51)

La calidad típica de la vivencia de varias actividades se indica de la forma siguiente: - negativo; -- muy negativo; 0 nivel medio; + positivo; ++ muy positivo.

En el análisis de este cuadro se resalta que las actividades de ocio activo como las aficiones y deportes, que implican reto, concentración y disciplina, son las evaluadas como las de mayor flujo. Por otro lado, las actividades productivas como el trabajo y/o estudio, a pesar de presentar una gama muy amplia de acciones, también constituyen una excelente experiencia para fluir. Las otras actividades que se reportan como generadoras de flujo son socializar (categorizada como muy positiva aunque no implica una elevada concentración) y las relaciones sentimentales y sexuales que proporcionan para algunos los mejores momentos del día, pero para la mayoría de las personas son actividades escasas que no aportan gran diferencia en su calidad de vida.

La experiencia óptima puede aparecer en gran cantidad de actividades cotidianas como el trabajo, el estudio, el cuidado de los hijos, los deportes, las artes y oficios, las interacciones sociales y las prácticas religiosas. Pareciera que independientemente de la actividad, el inicio de la experiencia óptima se ha asociado con tareas retadoras para el individuo que requieran concentración y dedicación y la promoción de satisfacción por el uso de destrezas personales (Csíkszentmihályi, 1985; Csíkszentmihályi y Schneider, 2000; Massimini y Delle Fave, 2000).

Estos resultados permitieron ampliar la concepción previa existente, asumida por Privette y Bundrick (1991 c.p. Delle Fave y cols., 2009), de que la experiencia óptima estaba asociada predominantemente con actividades de ocio o recreativas ya que actividades obligatorias, como trabajar o estudiar, la pueden favorecer por la implicación y concentración que requieren. En lo que concierne al ocio no todas las actividades recreativas proporcionan la oportunidad de experimentar flow, solo aquellas denominadas de ocio activo vs. ocio pasivo (Stebbins, 1977 c.p. Delle Fave y cols., 2009) que combinan disfrute, motivación intrínseca,

concentración, metas y esfuerzo intencional para adquirir destrezas específicas (deportes, juegos, artes y aficiones).

El estudio de las experiencias óptimas ha sido ampliamente investigado a nivel experimental así como en sus potenciales aplicaciones en los ámbitos de la psicología de la educación, del trabajo, del ocio y de la salud.

En su libro *Fluir: una psicología de la felicidad* Csíkszentmihályi (1996) presenta sus estudios de diversas actividades y la aparición de la experiencia óptima. Uno de los capítulos más desarrollados nos habla sobre el uso del cuerpo y la fluidez, del flujo producido por los sentidos (el goce de ver, el disfrute del gusto); del flujo de la música; del sexo como flujo; del flujo en el trabajo (trabajadores autotélicos); del flujo y las relaciones interpersonales, del flujo y la familia; disfrutar con los amigos; del flujo y actividades físicas (el deporte), del yoga y las artes marciales como control definitivo.

Así como se ha estudiado la aparición y desarrollo de la experiencia óptima en diferentes tipos de actividades o contextos, se ha investigado la influencia de la estructuración-desestructuración de las actividades y las actividades en solitario vs. las actividades en compañía de otros en las experiencias óptimas.

Algunos autores como Schooling y Whalen (1998); Lewis (1996) y Block (1984) postulan que la presencia de un estado de flow depende de ciertas condiciones externas de la tarea que caracterizan a las actividades estructuradas: presencia de metas concretas, grado de desafío que permite a la persona calibrar sus capacidades, tarea con presencia de mecanismos de feedback intrínsecos y por sus características tiende a impedir sus distracciones. En palabras de Csíkszentmihályi (1998b) las actividades facilitadoras de flow son aquellas que están regidas por reglas que requieren un aprendizaje de habilidades, establecen metas, producen retroalimentación y hacen posible el control, ninguna actividad garantiza la aparición de flujo o antiflujo ya que su aparición depende de las características de la actividad, de las capacidades personales así como de la percepción y actitud que se tiene ante la tarea. En algunas ocasiones el estado de experiencia óptima puede aparecer por casualidad, por una coincidencia entre las condiciones externas (culturales, situación momentánea, compañía especial) y las internas (propias de la persona), sin embargo, es mucho más probable que sea el resultado de una actividad estructurada y no espontánea.

Según Barnett, (2007); Delle Fave y Bassi (2003) desde el punto de vista sociológico, hay una oposición cada vez más clara y definida entre la concepción de ocio (coincidiendo generalmente con actividades desestructuradas) y el trabajo (actividad estructurada); se percibe el ocio como gratificante y el trabajo o estudio como actividades que coartan la libertad y la satisfacción. Esto confirma las investigaciones de Csíkszentmihályi (1998b) donde encontró que los adolescentes manifestaban sentirse felices cuando estaban realizando actividades desestructuradas como ver televisión, pero mucho más felices mientras realizaban actividades estructuradas como jugar baloncesto o tocar piano. No obstante, los resultados de Csíkszentmihályi en investigaciones posteriores, en 1981, son contradictorios ya que los adolescentes muestran que la mayoría de los sentimientos positivos se experimentan durante la práctica de aficiones o deportes (actividad estructurada), al escuchar música (actividad desestructurada) o conversando con amigos (actividad desestructurada) y los sentimientos negativos fueron asociados con la asistencia a clases (actividad estructurada), cuando estaban trabajando (actividad estructurada) o cuando estaban solos por sentirse tristes, obligados, pasivos y débiles. Por los resultados de estos hallazgos se pudiera señalar que, por lo menos

en la adolescencia, no queda claro si la estructuración de la tarea puede actuar como facilitadora, o no, de la experiencia óptima.

En un estudio realizado por Allison y Duncan (1998) cuyo objetivo era identificar contextos (laboral, doméstico o lúdico) donde mujeres (profesionales y trabajadoras manuales) experimentaran mayor o menor flow, mostró que las actividades que generaban sensación de control y autonomía provocaban con mayor facilidad estados de experiencias óptimas tanto en situaciones de soledad como en compañía de otros. Por otra parte las fuentes de antiflujo estaban relacionadas con tareas tediosas, simples y repetitivas que no eran percibidas como importantes ni retadoras por la persona que las realizaba.

En referencia a la dimensión soledad-compañía de otros, existen posturas encontradas sobre el valor psicológico de tales actividades. Csíkszentmihályi y Larson (1978) plantean que la soledad voluntaria posee numerosas condiciones positivas y es un vehículo para el autodescubrimiento, la creatividad y la inspiración, propicias para el flow, y que otras posturas entienden la soledad como un estado de aislamiento físico y emocional de los otros que no es elegido voluntariamente y podrían estar asociadas con el antiflujo. El planteamiento de Logan (1985, c.p. Mesurado, 2009) trasciende esta segunda postura afirmando que es posible experimentar flow en situaciones adversas, aun cuando estén sometidas al aislamiento involuntario, siempre que las personas se propongan tareas con metas desafiantes.

En sus estudios con adolescentes Larson y Csíkszentmihályi (1978) encontraron que estos, en actividades en soledad, experimentaban en mayor medida estados subjetivos negativos y de antiflujo particularmente en actividades pasivas (comiendo, caminando). De igual forma encontraron que cuando estaban implicados en actividades voluntarias sus estados subjetivos eran más negativos cuando las realizaban en soledad que en compañía.

En un estudio reciente realizado en Argentina por Mesurado (2009) con una muestra de 802 estudiantes de secundaria de ambos sexos, en edades comprendidas entre nueve y 15 años y utilizando una adaptación del cuestionario de experiencia óptima o flow de Csíkszentmihályi y Larson (1987), se encontraron resultados similares a los obtenidos en los estudios pioneros con adolescentes de Csíkszentmihályi y Larson (1978). Los resultados presentan diferencias significativas en la experiencia óptima a favor de los que realizaban actividades estructuradas vs. desestructuradas, tanto en varones como en mujeres en todas las edades. De igual forma se presentaron niveles más altos de flow cuando las actividades eran en compañía, en ambos sexos y edades similares.

Mesurado (2009) analiza que las tareas estructuradas como el deporte, estudio, juego con reglas, aprendizaje de un instrumento musical, indicadas por algunos niños como más gratificantes, establecedoras de metas y desarrolladoras de habilidades específicas cognitivas o físicas, se presentan como potenciales para producir fluidez por el esfuerzo permanente y reforzado que los avances en la habilidad van presentando. Es decir que las actividades que producen disfrute a largo plazo, donde la recompensa es postergada, usualmente requieren mayor esfuerzo pero también mayores estados de fluidez, complejización y desarrollo de las personas, que aquellas actividades que proporcionan placer inmediato.

La autora finaliza proponiendo que los resultados verificados en la muestra argentina pueden ser de utilidad para educadores: padres, docentes e instructores deportivos, ya que brindan orientaciones a la hora de diseñar actividades educativas o recreativas para niños y adolescentes que les permitan un desarrollo temprano de experiencias de flow combinando el esfuerzo y el disfrute, y no solo la recompensa inmediata.

Como cierre de este apartado sobre el desarrollo conceptual referido a la experiencia óptima o fluidez, señalamos que pareciera que este concepto tiene importantes implicaciones para las familias, las escuelas y la sociedad en general.

El trabajo, la familia y las instituciones educativas como contextos macro y las relaciones entre las parejas, los amigos, los vecinos, padres-hijos, jefes-empleados, como contextos vinculares cara a cara, son los espacios que tenemos para experimentar fluidez y cultivar el bienestar.

El flujo supone una sensación que ocurre en tiempo presente mientras realizamos una actividad. Es un estado mental durante el cual estamos completamente absortos, que nos ofrece la oportunidad de desarrollarnos y complejizarnos a partir de los desafíos que el medio externo nos impone, dentro de un contexto normado y previsible de acción (Csíkszentmihályi, 2009).

Cuando experimentamos flujo al realizar una actividad, percibimos la demanda en forma positiva y lúdica, razón por la cual experimentamos un «desafío» y no simplemente una «exigencia». Nos sentimos atraídos hacia una actividad porque nos reta y nuestras habilidades concuerdan con lo requerido, haciendo que se convierta en un círculo virtuoso retro-demonstración de habilidad. Cuando vivimos una experiencia óptima, en el momento en que fluimos, nos sentimos «como pez en el agua», el tiempo pasa volando, estamos enfocados en lo que hacemos, sentimos control sobre la actividad y nos olvidamos de las preocupaciones, nos sentimos capaces y nos gusta que aparezcan retos porque tenemos las habilidades para afrontarlos. Cuando ya la actividad ha finalizado y revivimos la experiencia, sentimos gran bienestar por los momentos vividos y los logros alcanzados, nos hemos expandido y se ha complejizado nuestra forma de relacionarnos con el mundo. Experimentamos bienestar y estamos más dispuestos a interactuar y ayudar a otros.

Si nos es fácil recordar actividades que nos gustan, que nos retan porque nos exigen, en las cuales somos buenos y sentimos satisfacción al realizarlas, estamos reconociendo en nuestras vidas experiencias óptimas, nuestras experiencias óptimas, nuestras fuentes de bienestar. Este ejercicio nos puede ayudar a descubrir qué nos hace fluir, tener bienestar, desarrollarnos como personas y valorar y cuidar esas actividades. De igual manera nos puede ayudar a acompañar a otros a que descubran con qué actividades tienen ese estado de absorción y reto para que ellos también puedan cultivar su bienestar. Si una persona o las que la rodean no experimentan esa sensación con ninguna actividad, la invitación sería a que se atrevieran a explorar nuevas actividades hasta encontrar alguna que las rete.

Mihály Csíkszentmihályi notó que algunas personas que experimentaban experiencia óptima con elevada frecuencia tenían muy desarrollada su capacidad de exploración, capacidad que difiere en las personas, como todas las capacidades humanas. Tan significativos fueron sus estudios, que esta alta capacidad de ser exploradoras y probar nuevas experiencias se conoce actualmente como personalidad autotélica.

Por ello, cuando los adultos compaginamos las actividades cotidianas, que han sido concebidas socialmente como una obligación (como el acto de trabajar), con la expresión de nuestra pasión instintiva y como una forma lúdica de disfrute, logramos que esa actividad adquiera para sí la fuerza de dicha pasión interna y, con ello, la hacemos socialmente aceptable y deseable su expresión, puesto que se promueve desde lo interno el logro de los deberes y demandas sociales (D'Aubeterre, 2012).

Csíkszentmihályi (1998), hablando sobre la fluidez en el trabajo, afirma que según sus

investigaciones la respuesta de los dos géneros hacia sus empleos es generalmente diferente, por el rol que tiene el trabajo pagado en la economía psíquica de hombres y mujeres. Dejando de lado a las relativamente pocas mujeres profesionales cuya principal identificación se refiere a sus empleos, la mayoría de las mujeres que trabajan en oficinas, otros servicios e incluso en tareas de dirección, tienden a pensar en sus trabajos externos como en algo que quieren hacer y no que tienen que hacer. El trabajo es más voluntario para muchas mujeres. Muchas de ellas sienten que todo lo que sucede en el trabajo no es tan importante y de este modo, paradójicamente, pueden disfrutarlo más. Aunque las cosas vayan mal y sean despedidas no sentirán dañada su autoestima. Contrario a lo que sucede con los hombres, su autoimagen depende mucho más de lo que ocurre dentro de la familia.

Tener unos padres enfermos o un hijo con problemas escolares supone una carga psicológica mayor que cualquier cosa que suceda en el trabajo. Como consecuencia, y especialmente en comparación con las tareas domésticas que tienen que realizar en la casa, las mujeres generalmente viven los trabajos externos de forma más positiva que los hombres.

Conociendo el poder que las actividades de flujo generan en las motivaciones de grupos e individuos, el reto individual y colectivo (a nivel laboral, familiar, vecinal/comunitario y nacional), sería acompañar a cada individuo para que, de forma creativa y usando sus fortalezas, pueda convertir su entorno de acción en un espacio potencial de fluidez y, por ende, generador de bienestar. Esto puede ayudar a la persona a descubrir y afianzar su vocación individual y a visualizar sus posibilidades de contribuir en diferentes grupos y trascender (Rísquez, 2005).

4. Las relaciones interpersonales

Desde la teoría del bienestar “los otros” son muy importantes, está ampliamente demostrado que construir relaciones y lograr que sean saludables, representa un factor de protección para la salud y la construcción del bienestar.

Berscheid (2007), justifica la importancia de lo relacional señalando, desde una perspectiva evolutiva y social, tres necesidades del ser humano, cuya satisfacción es vital para su bienestar. Menciona, primero, la necesidad de establecer relaciones de cooperación entre las personas que es esencial para su supervivencia, además de contar con características biológicas que faciliten crear y mantener esas relaciones.

Segundo, señala que el vínculo de apego es un elemento fundamental para que las relaciones y el contacto emocional se construyan y se mantengan. La figura de apego proporciona lo necesario para satisfacer necesidades de seguridad y apoyo ante situaciones de estrés. Esta experiencia vincular, estructurada en la infancia, con frecuencia es similar al apego que los adultos forman con sus relaciones de pareja, amigos y otros.

Por último, identifica la necesidad de pertenecer, la cual se puede satisfacer a través de interacciones frecuentes y afectivamente placenteras con otros, estables y duraderas.

Hallazgos empíricos refuerzan la idea de que el bienestar subjetivo y la felicidad correlacionan positivamente con la experiencia de establecer relaciones cercanas e íntimas en la cotidianidad de la vida (Diener, 1994; Myers, 2000; Diener y Seligman, 2001; Gómez y Villegas, Barrera y Cruz, 2007). En consecuencia el matrimonio, las relaciones de pareja o el amor romántico, así como invertir en relaciones de amistad, parecen ser fuente de felicidad importante para las personas y representan componentes de los factores externos o circunstanciales muy poderosos, que pueden contribuir a vivir con mayor felicidad.

Por otra parte, la perspectiva eudaimónica del bienestar amplía la mirada hacia una diversidad de factores relacionales y contextuales, que influyen y describen un sano funcionamiento psicológico, considerando la dimensión significativa del bienestar. Un indicador de salud mental es la capacidad de tener control sobre el ambiente, con amor y sentido de adecuación, eficiencia, adaptación y resolución de problemas. También la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas como la vinculación, la competencia y la autonomía, es un predictor del bienestar. Así mismo, contar con relaciones positivas, que reflejen la capacidad para establecer contacto íntimo con los demás, la intimidad profunda y el amor duradero, es una dimensión del bienestar que refleja un funcionamiento óptimo. Por último, es un signo de salud psicológica considerar el ámbito del bienestar social donde se incluyen elementos que combinan la percepción positiva y satisfactoria del contexto social y cultural no solo del individuo, también para apreciar el estado de salud de otras personas (Jahoda, 1958; Ryan, Williams, Patrick y Deci, 2008; Ryff y Singer, 2007; Keyes y Waterman, 2003; c.p. Vázquez y Hervás, 2008).

Las investigaciones realizadas dentro del marco de la teoría de la autodeterminación (Ryan y otros, 2008), como las del modelo multidimensional de Carol Ryff (Ryff y Singer, 2007), hacen importantes aportes en la comprensión del funcionamiento psicológico, sus dimensiones y las relaciones con el bienestar psicológico. Ambas perspectivas teóricas incluyen la dimensión de las relaciones interpersonales, desde la satisfacción de necesidades

vinculares y la importancia de mantener relaciones positivas con otros. Igualmente, la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas es considerada como característica de buen funcionamiento psicológico (Ryff y Singer, 1998). Así mismo, la capacidad de amar es una condición necesaria para la salud mental. Las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que puedan confiar (Ryff, 1989).

Fortaleza del amar y ser amado

En el ámbito de las relaciones interpersonales la fortaleza de amar y ser amado, contemplada dentro de la virtud del amor y la humanidad, cobra un rol determinante en el marco conceptual de psicología positiva. Por esta razón presentamos el siguiente apartado que profundiza en su conceptualización.

Peterson y Park (2009) explican que la fortaleza de la capacidad de amar y ser amado resalta el valor de las relaciones íntimas con los demás para construir relaciones interpersonales positivas, contextos relacionales positivos y, la consecuente experiencia de felicidad y satisfacción con la vida. Es especialmente importante que esté presente el compartir y el cuidado recíproco, de manera que no solo tiene su expresión en el amar o entregar amor a otra persona, también en ser receptor de amor y entrega expresada por otro. En este sentido, las personas a quienes se sienten muy cercanas son las mismas que sienten esa cercanía entre sí.

El amor ha sido estudiado por diversos autores, en especial cuando se hace referencia a diferentes estilos de amar, como estos, se construye desde la infancia y su manifestación a lo largo del ciclo vital. Las teorías que más se destacan son: la teoría triangular de Sternberg: pasión, intimidad y compromiso (1988); la teoría relativista de Lee: tipología del amor (1977) y la teoría del apego de Bowlby (1986), Ainsworth (1989), Hazan y Shaver (1987), Bartholomew (1994) y Casullo y Fernández (2004).

Una de las teorías más conocidas del amor es la teoría triangular de Sternberg. Robert Sternberg, es un psicólogo estadounidense, profesor de la Universidad de Yale, ampliamente reconocido por sus investigaciones. No solo se ha interesado por el amor, la inteligencia y la creatividad también han sido objetos de interés en sus investigaciones, realizadas en el ámbito de la psicología cognitiva y de las emociones. Sus estudios sobre la inteligencia y su modelo tridimensional donde resaltan los tres tipos de inteligencia: analítica, creativa y práctica rompe con la tradición psicométrica de medición de la inteligencia en sus componentes abstractos. Con seguridad su profundización en los procesos humanos complejos como la inteligencia, le permitieron idear su teoría sobre el amor y las relaciones interpersonales desde esa misma óptica que plantea una mirada múltiple, con elementos que interactúan para ir generando matices, grises que reflejan la complejidad.

La teoría del amor de Sternberg (1988), también denominada Teoría triangular, contempla la pasión, la intimidad y el compromiso como los tres componentes de la experiencia amorosa. La pasión es el deseo, la atracción y el enamoramiento que pueden sentir en mayor o menor grado los miembros de la pareja. La intimidad tiene que ver con los sentimientos de cercanía, apoyo emocional y comunicación; el compromiso se refiere a la decisión de cada miembro de amar al otro y de mantener ese amor.

Desde estos componentes surgen diversas combinaciones que concluyen en una tipología del amor formada por siete tipos que son:

- Amor pasional donde el componente fundamental es la pasión, lo cual es característico de muchas relaciones en su etapa inicial. Sin embargo, la intimidad y el compromiso, si no se desarrollan, comprometen negativamente la relación de pareja, haciéndola inestable y de poca duración.

- Amor amigable donde predomina el componente de la intimidad, muy característico en los amantes.
- Amor formal que se caracteriza porque solo está presente el componente del compromiso.
- Amor romántico se encuentran presentes dos componentes: la pasión y la intimidad.
- Amor de apego donde la intimidad y el compromiso mantienen la relación, tornándose la misma con comunicación, apoyo emocional y seguridad.
- Amor fatuo característico de la relación que se mantiene con los componentes de la pasión y el compromiso.
- Amor pleno representa la relación donde están presentes los tres componentes.

De esta tipología pueden surgir muchas combinaciones de acuerdo con el tipo de amor que presente cada miembro de la pareja. Lo ideal es que ambos vivan el tipo pleno, ya que en él están presentes todos los componentes y no implicaría deficiencias que pueden provocar complicaciones en la interacción.

En relación con la Teoría Relativista de Lee (1977) que en lugar de tratar de describir diferentes patrones o tipos de amor, propone una teoría que describe seis diferentes estilos de amar que caracterizan a las relaciones.

La teoría se compone inicialmente de tres tipos de amor considerados primarios: Storge o amor amistad, el Eros o amor pasional y el Ludus o amor lúdico.

El storge es definido como amistad y compromiso, donde la comunicación y el afecto recíproco se manifiestan con el tiempo, la convivencia y el conocimiento mutuo. El eros se refiere al deseo, la atracción y la excitación sexual, representando los componentes principales de este tipo de amor, existiendo fuerte motivación hacia la actividad sexual y el placer que esta conlleva. El ludus tiene que ver con el disfrute de la relación amorosa sin la presencia del compromiso y la vinculación emocional.

Al combinar estas tres formas primarias de amor, el autor describe tres formas secundarias que son: la manía o amor obsesivo, el pragma o amor pragmático y el ágape o amor desinteresado. Con respecto al amor obsesivo está presente la combinación del eros con el ludus, donde la pasión y la falta de compromiso y vinculación desencadenan sentimientos posesivos, miedo, celos y ansiedad. En el amor pragmático la combinación presente es el ludus y el storge donde el compromiso se sustenta en el acto voluntario de escoger a la persona con la que se tienen intereses mutuos que mantienen la relación. Por último, en el amor desinteresado se combinan el eros y el storge para brindar a la relación un amor que parte de la atracción por el otro y se basa en el altruismo, independiente de la reciprocidad, sustentado en la incondicionalidad.

Lee (1977) plantea que el punto crítico en las relaciones sucede cuando se juntan diferentes estilos de amor. Sugiere que las relaciones amorosas fracasan con el tiempo porque “a menudo las personas hablan diferentes idiomas cuando se refieren al amor”. Aunque la pareja trate de construir una relación duradera, sus esfuerzos pueden verse obstaculizados por integrar estilos de amor que no son compatibles. En contraste, la satisfacción y el éxito de las relaciones amorosas a menudo dependen de encontrar un compañero que “comparta el mismo tipo y la misma definición de amor”.

Las principales críticas que se hacen a estos modelos del amor se orientan hacia cuestionar: primero, en la teoría de Sternberg, que no aporta explicaciones sobre el origen de cada una de las formas de amor que conforman su tipología, y no señala entre sus componentes el Sistema

de Cuidado, considerado muy importante en las relaciones de pareja. En segundo lugar, con respecto a la teoría relativista de Lee, hace el señalamiento de que la misma no identifica un tipo de amor ideal y las combinaciones funcionales son difíciles de identificar (López, 2008).

La Teoría del Apego ofrece una perspectiva evolutiva y un marco de referencia integrador de los estilos relacionales identificando las diferencias en los contenidos de acuerdo con el tipo de relación (parental, pareja y amistad). Igualmente, resalta la importancia de las figuras de apego y sus características, ya que de acuerdo con el grado de confianza-desconfianza que se adquiera, este determina:

- Todas las relaciones sociales, en especial las relaciones de amistad y amorosas.
- La capacidad o deficiencia para manejar la comunicación e intimidad (habilidades sociales), que condicionan las relaciones con los amigos y la pareja (López y Ortiz, 2008).

Para la psicología positiva es especialmente importante trabajar con los estilos amorosos descritos desde la teoría del apego, para promover el bienestar en las relaciones cercanas.

Las personas que reportan tener mayor bienestar cuentan entre sus patrones de comportamiento y pensamiento invertir tiempo de calidad y fortalecimiento de los vínculos con familiares y amigos. También disfrutan, valoran y practican la colaboración y ayuda a compañeros de trabajo, vecinos y otras personas que lo necesiten. De manera que si cultivamos la amabilidad, practicamos el altruismo, invertimos tiempo en conexiones de alta calidad, cuidamos las relaciones sociales cercanas o no y aprendemos a perdonar, se constituyen espacios altamente efectivos para que desarrollemos relaciones sanas y nutritivas (García (2010).

Por otra parte, la construcción de relaciones interpersonales positivas tiene como proceso subyacente que desarrollemos estilos de vinculación afectiva funcionales y seguros. Estos facilitan la experiencia emocional positiva, el desarrollo de estrategias de expresión y regulación emocional favorables para el bienestar personal y de las relaciones. También se constituye en un factor que previene el consumo de drogas, permite el desarrollo de una mejor imagen de nosotros mismos y de los demás. El apego seguro se relaciona con la salud mental e implica adquirir competencias que llevan a la armonía y bienestar en las relaciones (Zavarce, 2011).

Podemos favorecer el bienestar a través del desarrollo de relaciones interpersonales positivas construyendo vinculaciones saludables, teniendo como punto de partida la propia persona para que, desde un conocimiento y autovaloración de nosotros mismos, podamos también construir una percepción positiva de los otros. En este proceso el conocimiento y aceptación de la propia diversidad permite crear las bases del entendimiento y aceptación de la diversidad de los otros.

Las autoexigencias y posturas críticas y rígidas en la relación con nosotros mismos, marcan la pauta de las relaciones con los demás. Una mirada flexible, pero confiada y retadora sobre nuestras posibilidades genera una construcción sana del yo y consecuentemente una posibilidad de relación sana con el otro. Desde allí, para que podamos vincularnos sanamente y construir sistemas relacionales ricos y disponibles, es necesario que seamos conscientes de nuestros sentimientos y actitudes, nos valoremos y aprobemos genuinamente y con amabilidad, nos dispongamos al encuentro con otras personas confiables y apropiadas, nos alejemos de relaciones destructivas y construyamos nuestro grupo de amistades, preservando la propia identidad ante todo (Zavarce, 2011).

Conectarnos sanamente, ayudar a otros, ser amables de forma consciente y variada, cuidar nuestras relaciones, exponer nuestras limitaciones y pedir ayuda si es necesario, son algunas de las manifestaciones más significativas para la experiencia emocional positiva y la construcción del bienestar, lo que constituye el objetivo fundamental de la psicología positiva.

5. El sentido de vida

Para la teoría del bienestar la vida trascendente tiene un espacio fundamental en la construcción del florecimiento humano. La trascendencia implica que consideremos que la vida tiene un propósito que va más allá de nuestro propio escenario personal para proyectarse en un objeto de inspiración que haga que la vida tenga sentido, buscando con ello favorecer el bien en otras personas. Es aquí donde se manifiesta a plenitud que los otros importan, importan porque desde nuestras fortalezas podemos contribuir a su bienestar, podemos dejar un legado. El otro, que es diferente a mí, me complementa y yo lo complemento.

Esta experiencia de ofrecernos desde nuestras fortalezas es profundamente gratificante y de gran impacto para el bienestar personal y el de otros, ya que hace del despertar cada día, una experiencia con significado, que nos anima a seguir adelante, nos retroalimenta en la sensación gratificante de vivir no solo para nosotros mismos, también para el bien de otros.

El sentido o propósito podemos renovarlo en diferentes momentos de la vida, lo importante es que mantengamos la característica de esa doble dirección que va de la esfera personal hacia la esfera del otro y viceversa. El sentido nos mantiene la inspiración en la vida y hace que sintamos que vale la pena vivirla.

Las fortalezas humanas son un excelente recurso para que mantengamos un sano propósito en la vida, especialmente las asociadas con la virtud del coraje (valentía, honestidad, perseverancia e ilusión); la virtud de la templanza (perdón, humildad, autocontrol y prudencia); y la virtud de la trascendencia (aprecio por la belleza y la excelencia, gratitud, sentido del humor, esperanza y optimismo, y espiritualidad), las cuales aportan, respectivamente, las herramientas emocionales que nos exige la práctica de la voluntad personal para alcanzar nuestras metas u objetivos encomiables, a pesar de las dificultades, externas o internas; los recursos de protección que necesitamos ante los excesos, favoreciendo la expresión moderada de nuestras necesidades, considerando el momento oportuno para satisfacerlas y el no perjuicio de nadie; y por último, la fuerza emocional que va más allá de cada uno de nosotros, que contribuye a construir conexiones más elevadas y permanentes con otros, el sentido de la vida, lo divino y el universo (Díaz y Milano, 2011).

Por otra parte, vivir con un propósito consciente no solo es positivo para que sentamos la gratificación en el presente, también representa un recurso esencial para que salgamos adelante en la adversidad, para construir un significado que sume en experiencia y aprendizaje.

La vida con sentido es nuestro aporte al bien común, es el ofrecimiento de nuestras posibilidades que conllevan al bienestar del otro y también a nuestro bienestar. Es la plena expresión de la diversidad desde los aportes de cada persona. Por otra parte la vida con sentido nos ayuda a ser resilientes y aprender de las adversidades como parte del desarrollo humano.

La fortaleza de la espiritualidad cobra un valor muy relevante en el desarrollo del sentido de la vida, por esta razón haremos una presentación de la misma, resaltando sus características y diferenciándola de la religiosidad.

La fortaleza de la espiritualidad

La espiritualidad es la fortaleza modelo de la trascendencia, definida de diversas maneras pero siempre haciendo referencia a la creencia y compromiso, a los aspectos trascendentales (no materiales) de la vida. Las demás fortalezas del carácter, que acompañan a la espiritualidad en la virtud de la trascendencia, se acercan a esta fortaleza modelo de la siguiente manera: el aprecio por la belleza es la fortaleza que conecta a alguien directamente con la excelencia, la gratitud conecta a una persona directamente con el bien, la esperanza la conecta directamente con el sueño a futuro, el humor conecta a un individuo directamente con los problemas y contradicciones de forma que produzca placer en vez de terror u odio (Peterson y Seligman, 2004).

La espiritualidad (religiosidad, fe, propósito), es la fortaleza más humana y sublime de todas. Peterson y Seligman (2004), la definen como aquella que comprende creencias coherentes acerca del propósito y significado del universo, y del lugar de uno mismo en él. La teoría de que existe un significado último en la vida, moldea la conducta y provee confort a las personas que presentan esta fortaleza. La espiritualidad y la religiosidad están conectadas a un interés en los valores morales y la búsqueda del bien.

Durante varias décadas los psicólogos dudaron en adentrarse en un área tan controversial y, aparentemente, no científica. Sin embargo, en estos últimos años la situación ha cambiado, ya que es una locura ignorar un aspecto tan importante de la condición humana. Los psicólogos hacen una distinción entre religiosidad, que se refiere a las prácticas religiosas convencionales como asistir a la iglesia; y espiritualidad, que se refiere a la experiencia psicológica y al significado de creencias superiores. Esta distinción es importante pero no debe esconder el hecho de que para la mayoría de las personas religiosidad y espiritualidad coexisten cómodamente; mientras que para otros, un sistema de creencias coherente acerca de los aspectos trascendentales de la vida, puede ser forjado fuera de religiones tradicionales (Peterson y Seligman, 2004).

Considerando la distinción anteriormente expuesta, Peterson y Seligman (2004), explican que la espiritualidad y la religiosidad satisfacen los siguientes criterios para ser una fortaleza del carácter.

Criterio 1

Satisfactoria. Las personas que tienen seguridad en su fe se encuentran satisfechas, por esto es tan obvio que la espiritualidad es satisfactoria

Criterio 2

Valorada moralmente. Ambas, espiritualidad y religiosidad, son valoradas moralmente, incluso por aquellas personas que tienen diferentes creencias, o ninguna creencia en absoluto

Criterio 3

No degrada a otros. La espiritualidad, en su práctica, no degrada a otras personas, solamente las puede elevar

Criterio 4

Opuesto desafortunado. Los opuestos a esta fortaleza incluyen una espiritualidad vacía, falta de Dios, anomia, vivir una vida en desespero silencioso e inquietud hasta la muerte. El ateísmo y agnosticismo, si son creencias coherentes, no se

conciben como opuestos psicológicos

Criterio 5

Rasgos. La espiritualidad es un rasgo con fuerte estabilidad y generalidad. Los intentos por medir la espiritualidad con ítems como, “mi vida tiene un propósito fuerte” y “mi fe me hace quién soy”, revelan este rasgo como una diferencia coherente e individual

Criterio 6

Peculiaridad. La espiritualidad no se reduce ante ninguna de las otras fortalezas de la clasificación. Las fortalezas de trascendencia pueden ser vistas como casos especiales de la espiritualidad

Criterio 7

Modelos. Los modelos de la espiritualidad incluyen a los mártires religiosos y también a aquellos individuos que han vivido sus vidas desde su creencia a través de buenos actos y ejemplo moral, como Albert Schweitzer, la Madre Teresa y el Dalai Lama, entre otros

Criterio 8

Prodigios. Los prodigios en la espiritualidad existen una vez que se reconoce que la fe en los niños, es diferente a la de los adultos. Ciertamente la inocencia y simplicidad en los niños puede hacer a su espiritualidad ciegamente pura

Criterio 9

Ausencia selectiva. Existen personas que nunca se hacen la pregunta ¿es esto todo lo que existe?. Ellos pueden estar actuando de forma automática, o pueden estar en un estado de desamparo mientras buscan su alma sin éxito

Criterio 10

Instituciones y rituales. Para aquellas personas religiosas y no religiosas pero espirituales, existen abundantes instituciones y rituales que les mantienen y cultivan esta fortaleza, aunque sea por un trabajo voluntario en un refugio, o por una caminata silenciosa

La espiritualidad y la religiosidad son consideradas como fortaleza del carácter ya que representan una característica positiva que cumple con los diez criterios establecidos por Peterson y Seligman (2004) para pertenecer a su clasificación.

Tirro y Hernández, (2014) nos plantean que la relevancia de la espiritualidad en los tiempos actuales amerita una explicación de los conceptos básicos, la diferenciación con la religiosidad y su pertinencia y práctica en la vida cotidiana. En todas partes y en cualquier momento puede alcanzarse un sentido más profundo: al mirar por la ventana, al caminar por la calle, al tomar una copa de vino. Aquellos que están espiritualmente perdidos tienen que vivir y hacer consciente múltiples experiencias que los han hecho aprender y sufrir para así despertar y observar su existencia con nuevos ojos.

Muchas de las dificultades que se presentan cuando se aborda el tema tienen que ver con las diferentes versiones de fenómenos religiosos y espirituales, de tal forma que un tipo de experiencia puede ser diferente a otra, aunque ambas generen bienestar. Esto se debe a que nunca antes habíamos tenido la posibilidad de acceder a diversas visiones del mundo, sistemas de creencias y formas de entender la realidad.

En ocasiones debemos ceder ante lo desconocido, no es sano querer controlarlo todo,

incluidas las situaciones más complejas de la vida. Poder entender la realidad desde diferentes formas conlleva una comprensión mucho más amplia de los fenómenos, gracias a la convergencia entre la sabiduría espiritual y las explicaciones científicas; así damos nuevas respuestas a viejos y constantes interrogantes: ¿Quién soy? ¿cuál es el sentido de la vida?

Cuando abordamos el tema «espiritualidad y fe» lo hacemos reconociendo la gran variedad de propuestas que existen en la actualidad y lo prolijo que resultaría querer abarcarlas todas; hemos escogido la que consideramos ha tenido mayor influencia en la cultura occidental, que se origina en «la tradición judeo-cristiana», tal como la concebimos actualmente.

La captación de lo sagrado implica, entre otras cosas, los sentimientos de reconocimiento, confianza, seguridad, amor y humilde entrega.

La vigencia del tema radica en entender que el bienestar de una persona abarca varios dominios, tal como expresa la OMS (1998) cuando hace mención al concepto de salud: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia” (p. 11), donde la dimensión espiritual está tomando cada vez mayor reconocimiento.

Por ende, se entiende que la espiritualidad impacta en la salud y esta nueva postura busca transformar el paradigma actual de salud/enfermedad, abordando la sanación y el bienestar de forma mucho más integral.

Las enseñanzas espirituales promueven un trabajo interno. Las prácticas aportan herramientas para obtener alivio. Se proponen estilos de vida, actitudes y experiencias que llevan al despertar espiritual.

En el contexto de la psicología positiva, Martin Seligman (2002) propuso, dentro de las fortalezas personales, la importancia de la espiritualidad/propósito/fe/religiosidad.

Lo espiritual abarca un conjunto de sentimientos, actos y experiencias de la persona en su soledad y cómo se percibe en relación con lo divino; nace un sentimiento de integración dinámica con la vida. La espiritualidad como la búsqueda de lo sacro o lo divino a través de cualquier ruta o experiencia de vida. Así, la espiritualidad se asume como la experiencia de lo divino.

La espiritualidad (Benito, Barbero y Payás, 2008) puede ser entendida como la aspiración profunda e íntima del ser humano de lograr la integración de su ser con una realidad más amplia que el sí mismo, logrando conectar, trascender y dar sentido a la existencia.

Resulta entonces la fuerza unificante que trasciende las dimensiones físicas, emocionales y sociales que motiva a encontrar un propósito y significado de la vida, en relación con un ser superior.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) lo espiritual está referido a los aspectos de la vida humana que tienen que ver con experiencias que van más allá de los fenómenos sensoriales.

Otros autores, entre ellos Udías Vallina (2010), alegan que el término espiritualidad resulta poco preciso y algo contradictorio, al estar relacionado con religión, fuerzas cósmicas, presencia de lo numinoso o lo puramente natural.

La espiritualidad no puede definirse en términos estáticos, sino a partir de elementos comunes, sea cual sea la práctica empleada: la experiencia de búsqueda, en la consciencia del hombre como ser inacabado; un anhelo de sentido, a través de la creación de una particular filosofía vital, que permita actuar en congruencia entre ser y hacer; la conexión de “todo con todo”, desde lo intra, inter y transpersonal. Además, trascender con la apertura a nuevas

perspectivas desde criterios distintos a la lógica racional y los valores éticos centrales de la persona, tal como la psicología positiva ha insistido a través de sus aportes.

Evocando una de las cartas de Rilke, poeta y novelista austro-germánico, (1929 citado por Tirro y Hernández, 2014), cuando hace mención a la existencia del hombre, reconoce la experiencia trascendente en la importancia de vivir aquello que puede rebasar lo humanamente soportable; concebir la vida desde el modo más amplio posible, evitando el temor a lo que pueda considerar superior a sus fuerzas. La existencia del hombre con una mirada amplia, donde no se deseche lo enigmático y misterioso, estableciéndose el sentido de conexión con el mundo y con los otros.

Hay necesidades espirituales que continuamente buscan satisfacerse ya que son inherentes al ser humano, emergen del mundo interior y se manifiestan de forma transversal en cada cultura, a saber: ser reconocido como persona, poder hacer una relectura de la vida, encontrar sentido a la existencia y el devenir, liberarse de la culpabilidad, reconciliación (sentirse perdonado), establecer la vida más allá de sí mismo, necesidad de continuidad, auténtica esperanza, expresar sentimientos y vivencias religiosas, amar y ser amado (Barbero, Benito y Payás, 2008).

En relación con la salud/enfermedad, las personas tienen cuatro necesidades espirituales fundamentales: significado y propósito en la vida, dar y recibir amor, esperanza, y creatividad y perdón.

¿Qué significa ser una persona espiritual? Implica permitir que la vida se produzca y fluya a través de nosotros, apreciar la importancia de la vida interior, redescubrir lo que no es “evidente a los ojos” que emerge de la experiencia cotidiana, hallar algún indicio de significado en las adversidades. Desde la postura novedosa de “inteligencia espiritual” se vincula con: capacidad de ser flexible, poseer un alto nivel de consciencia de sí mismo(a), afrontar y usar el sufrimiento y el dolor, tener una mirada holística de los fenómenos y ser capaz de estar “contra las convenciones”. En resumidas cuentas, abarca la consciencia introspectiva, la observación de los propios sentimientos y acciones.

Estas demandas implican la nutrición del espíritu, de una verdad esencial, de una esperanza, del sentido de la existencia y el deseo de transmitir un mensaje, más allá de la finitud de la vida.

La espiritualidad, junto con la religión, la ética y el arte, resultan una gran fuerza de expresión que suele basarse más en la intuición que en el razonamiento. Las relaciones del individuo con el entorno y consigo mismo no se quedan en el plano de la corporeidad, sino que penetran en el mundo de la interioridad, acompañada del silencio como gran aliado. La autosuficiencia, como meta anhelada por la mayoría de las personas de nuestra sociedad moderna, pareciera no relacionarse con la satisfacción de las necesidades espirituales del individuo.

Proponemos entonces que la condición “espiritual” es intrínseca al ser humano tanto como la física y, entre otras cosas, nos da la capacidad para tener fe. Así como es ineludible desarrollar un nivel de salud aceptable para mejorar nuestra calidad de vida, necesitamos también el equilibrio que nos otorgan las prácticas espirituales para balancear nuestro ser.

6. Los logros

Para la psicología positiva, que busca identificar y describir lo que las personas hacen para alcanzar el bienestar, incorporar el elemento relacionado con los logros permite ampliar la teoría del bienestar y brindar una perspectiva más completa de lo que las personas deciden llevar a cabo, no solo por lo que pueden ganar, más bien por lo que pueden conseguir a través del propio valor intrínseco que tiene el logro alcanzado (Seligman, 2011). Presentaremos entonces los rasgos del carácter que tienen las personas exitosas o que tienen logros, así como las deficiencias en el carácter que puedan existir en aquellas que fracasan, para que podamos identificarnos con ellos.

Desde esta perspectiva del desarrollo del bienestar, la teoría propone que los logros se alcanzan a través de componentes cognoscitivos o habilidades y elementos asociados al carácter vinculado al esfuerzo personal que se haga para alcanzarlos. En cuanto a las habilidades que nos retan, podemos identificar nuestros logros preguntándonos que tan desarrollados tenemos dos factores.

- a. La práctica constante que nos ayuda a aprender más rápido e incorporar nuevos y más conocimientos, facilitando que buena parte de las tareas que implique se puedan hacer de forma automática.
- b. La experticia lograda con la práctica que nos permite el surgimiento de la lentitud, necesaria para disponer del tiempo invertido en planificar, recordar, crear e inhibir impulsos, funciones necesarias para atender las complejidades de los nuevos retos.

Existe un tercer factor que también podemos considerar, llamado “ritmo de aprendizaje”, que se ha estudiado siempre junto con la cantidad de conocimiento que se tenga, que podremos ir aumentando a medida que nos hagamos más expertos en la tarea.

Para comprender el éxito es importante entender el papel que juega el carácter asociado con el esfuerzo, el tiempo que dedicamos a la práctica de una tarea. A su vez, el tiempo aumenta el logro multiplicando y aumentando nuestra habilidad y el conocimiento existente. Por otra parte debemos revisar el carácter voluntario, consciente y de libre decisión que tiene el esfuerzo que dedicamos a la tarea, siendo posible su desarrollo con la fuerza de voluntad. Las fortalezas del carácter que utilizamos para desarrollar el esfuerzo son el autocontrol (fortaleza que favorece protección y mesura de la virtud de la templanza) y la determinación (vinculada con el esfuerzo y con todas las fortalezas emocionales de la virtud del coraje, que aportan al carácter la fuerza interior para alcanzar los propósitos de vida).

Con respecto a la determinación, la propuesta es que primero desarrollemos nuestra propia motivación revisando aquellas áreas en las que hemos mantenido el esfuerzo, es decir, en aquellas que hayamos autogestionado nuestros propios estímulos conductuales y emocionales, que hayan mantenido nuestra inspiración y decisión. Segundo, que desarrollemos un sistema de metas y objetivos coherentes entre sí y congruentes con nuestros valores.

El autocontrol como fortaleza del carácter y como elemento esencial de los logros, merece un apartado especial que nos permita profundizar en su conceptualización.

La autorregulación como como fortaleza del carácter

El concepto de autorregulación ha sido utilizado en forma pionera dentro de las teorías psicológicas por Bandura, quien intentaba adaptar la teoría conductista a la complejidad del comportamiento humano. Bandura propone que aquellas personas que se autoadministran las recompensas y los castigos, son aquellas que logran ejercer control sobre su propia conducta, diferenciándonos así de las especies menos complejas; definiendo entonces la autorregulación como la capacidad de la persona para motivarse y actuar con base en criterios internos y reacciones autoevaluadoras de sus propios comportamientos (Bandura, 1982 c.p. Peterson y Seligman, 2004).

Además, en su teoría socio-cognitiva (Bandura, 1986, 1991 c.p Casullo, 2008) afirma que el razonamiento moral se traduce en acciones a través de mecanismos de regulación basados en estándares morales y autosanciones, por los cuales los agentes morales son ejercitados. De esta forma, la moral abarca mecanismos de autoorganización, mecanismos proactivos, autorreflexivos y de autorregulación. Dichos mecanismos de autorregulación intervienen si son activados por diferentes factores sociales y psicológicos, que pueden desencadenar, a su vez, diversas conductas en los sujetos con los mismos estándares morales bajo diferentes circunstancias (Casullo, 2008).

La aparición del autocontrol, el cual representa la inhibición de un impulso para participar en una conducta que viola una norma moral, se apoya en la autoconsciencia y en las capacidades figurativas y de memoria del segundo año. El primer asomo de autocontrol aparece en forma de conformidad. En este sentido, los investigadores normalmente estudian el autocontrol creando situaciones en el laboratorio que exigen retraso en la gratificación, entendiéndose esta como la espera de un momento y lugar más apropiado para realizar un acto tentador u obtener un objeto deseado. La habilidad para retrasar aumenta constantemente a lo largo del tercer año.

Durante los años preescolares, los niños se aprovechan de las estrategias de autocontrol proporcionadas por los adultos. A mitad de la niñez producen una variedad incrementada de estrategias y son conscientes de cuáles fueron y por qué. La estabilidad modesta en la autorregulación moral, desde la niñez a la adolescencia, se debe a la influencia combinada de temperamento y prácticas de educación, afirma Berk (1999).

Por otro lado, en la edad adulta la desinhibición que lleva a la impulsividad y bajo control conductual, está asociada con conducta antisocial, problemas antisociales y abuso de sustancias. Por lo que las características personales o temperamentales como la impulsividad o el comportamiento inhibitorio voluntario, aparece íntimamente relacionado con el desarrollo del comportamiento antisocial (Clark y Watson, 1999 c.p. Casullo, 2008).

Hoy día la autorregulación se estudia asociada con el aspecto emocional, denominada autorregulación emocional. Esta se define de la siguiente manera:

La autorregulación emocional se englobaría dentro de lo que sería el proceso general de autorregulación psicológica, el cual es un mecanismo del ser humano que le permite mantener constante el balance psicológico. Para ello necesita de un sistema de feedback de control que le permita mantener el estatus en relación con una señal de control (López, 2000, p. 1).

Además, Higgins, Grant y Shah (1999) c.p. López (2000) proponen que las personas prefieren algunos estados más que otros y que la autorregulación o autocontrol, permite la ocurrencia de los estados preferidos más que de los no preferidos. Igualmente señalan que el tipo de placer y el tipo de malestar que la gente experimenta depende de qué tipo de autorregulación esté funcionando. De esta forma, plantean que existe una anticipación

regulatoria basada en la experiencia previa; la gente puede anticipar el placer o el malestar futuro. Por tanto, imaginar un suceso placentero futuro producirá una motivación de acercamiento, mientras que imaginar un malestar futuro producirá una motivación de evitación.

En este orden se define una referencia regulatoria en la cual, ante una misma situación, se puede adoptar un punto de referencia positivo o negativo. Igualmente, plantean un enfoque regulatorio, bajo el cual estos autores distinguen entre un enfoque de promoción y un enfoque de prevención. Por lo tanto, se diferencia entre dos diferentes tipos de estados finales deseados: aspiraciones y autorrealizaciones (promoción) vs. responsabilidades y seguridades (prevención).

En psicología se habla de autocontrol cuando alguien no ejecuta una determinada forma de comportamiento, aun cuando experimentaría inmediatamente consecuencias agradables (refuerzo) con ello, o cuando alguien se expone a una situación desagradable (adversiva) incluso cuando no está obligado a ello (Huber, 1986, c.p Mars, 2000).

Por otra parte, Kanfer (1978) c.p. Mars (2000) habla del dominio del autocontrol, como aquel que cubre los procesos psicológicos que llevan aparejados cambios de conducta, en los cuales las influencias externas son suplementadas por individuos y refuerzos autogenerados, en los casos en que existan conflictos entre posibles elecciones de conducta. Según estos autores, la autorregulación (autocontrol) constaría de una serie de fases: la autoobservación, la autovaloración y la autorrecompensa o autocastigo (Mars, 2000).

La autorregulación es considerada como fortaleza personal, contemplada en la clasificación de la virtud templanza, de acuerdo con los planteamientos de la psicología positiva. Seligman (2002) define la virtud templanza de la siguiente manera:

expresión apropiada y moderada de las demandas o necesidades. Dentro de esta virtud además del autocontrol encontramos las fortalezas del perdón (capacidad para disculpar o perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, no siendo vengativo ni rencoroso), la humildad (dejar que los demás sean los que hablen por sí mismos, no buscar ser el centro de atención y no creerse más especial que los demás) y la prudencia (tener cuidado y hacer elecciones invariablemente adecuadas y equilibradas. No decir ni hacer cosas de las que más tarde puede arrepentirse).

Con respecto a la fortaleza de la autorregulación, Seligman (2002) la define como:

la capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Es decir, tener disciplina y control sobre los impulsos y emociones. En este sentido, la capacidad de autorregulación supone la capacidad para aplazar la respuesta, la resistencia a la tentación y el imponerse una conducta, es decir; la autorregulación decremental e incremental. Moreno y Gálvez (2010) afirman que el autocontrol decremental e incremental, presume el aprendizaje de la capacidad para imponerse metas y planificar la propia conducta; la autorregulación de forma general.

Para cultivar el autocontrol podemos estimular el pensamiento reflexivo, que nos ayuda a pensar bien antes de actuar, anticipar posibilidades y dificultades, pudiendo estimar alternativas viables que aumenten nuestra probabilidad de éxito. También podemos practicar la visualización de lo que pretendemos alcanzar, lo cual nos ayudará a mantener el enfoque necesario para seguir adelante.

Conocer la teoría del bienestar de la psicología positiva puede ser una caja de herramientas llena de alternativas, que pretende ser una invitación para que realicemos un proceso de revisión de nuestras potencialidades guiados por los elementos del PERMA (Emociones Positivas, Absorción, Relaciones, Significado y Logros). De esta manera podemos mirar si estamos cultivando, y con que frecuencia, emociones positivas al recordar el pasado, al experimentar el presente o al planear el futuro o, por el contrario, rumiando los fracasos del pasado, saboteando las alegrías del presente o desbordando pesimismo con el futuro.

Por otra parte podemos mirar si conocemos, propiciamos y cuidamos las actividades que nos retan y llegamos a convertirlas en compromisos que deriven en experiencias óptimas, donde fluimos y obtenemos altos niveles de bienestar que fortalecen nuestra autoestima y son el combustible para el resto de las actividades diarias.

Un aspecto que también debemos considerar es la revisión del tipo de relación o apego que tenemos con nuestras relaciones, verificar si tenemos relaciones seguras, llenas de momentos nutritivos, donde en cada encuentro nos descubrimos y compartimos, creciendo, aceptando las diferencias y disfrutando cuando desplegamos nuestras semejanzas, siempre sobre la base de una autoimagen positiva que tiene mucho que dar y que aprender.

Como último elemento podemos mirar la construcción que hemos hecho del significado en nuestras vidas, revisando aquello para lo cual hemos trabajado, sacrificado, persistido y termina siendo beneficio para otros, pero también infinitamente importante para nuestro bienestar personal; allí comprendemos profundamente el significado de la palabra legado, aporte, regalo. Finalmente podemos mirar nuestros logros en función del esfuerzo personal y el bienestar que nos producen y que están asociados con la práctica constante, la generación de experticia y el desarrollo de dos fortalezas del carácter que son el autocontrol y la persistencia.

7. La psicología positiva y la psicología de la salud

La psicología positiva presenta un abordaje salugénico del ser humano que promueve en forma integral y propositiva el cuidado de la salud.

Siguiendo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998), la salud es el estado de equilibrio en el bienestar de las personas presente en el ámbito físico, psicológico, social y espiritual. En ese sentido, el reto para cuidar el equilibrio en la salud de las personas ante la migración, es la preparación y optimización en las esferas personal, familiar y social.

Los estudiosos de la psicología positiva y la psicología de la salud han logrado demostrar mediante datos cuantitativos, que el buen desarrollo de emociones positivas, sumado al adecuado manejo de las emociones negativas, está asociado directamente con un buen estado psicofísico y orgánico, así como con el grado de satisfacción y de placer percibidos (Oblitas y Aguilar, 2011).

Los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico. Sentimientos de ser amados y apoyados por otros pueden ayudarnos a tratar con situaciones estresantes (Oblitas, 2008).

Diversas intervenciones pueden reducir el dolor y sufrimiento experimentado tras una operación y acelerar el proceso de adaptación o curación, así como potenciar la voluntad ante situaciones que nos disminuyen como el duelo. El estado psicológico con más claros efectos negativos en nuestra salud es el estrés, que se ha asociado con gran variedad de efectos negativos sobre la salud, desde la enfermedad cardíaca coronaria al cáncer y supresión del sistema autoinmune (Oblitas, 2008). El estrés es una respuesta del organismo cuando percibe que las demandas son mayores que los recursos personales para afrontarlas.

De esta forma, el cuidado de nuestra salud y la anticipación y planificación de acciones que nos permitan afrontar las pérdidas y planificar nuevas conexiones, serán los aliados para enfrentar el duelo. Las satisfacciones pueden ser obtenidas o aumentadas desarrollando fuerzas y virtudes del carácter. La autenticidad es la derivación de la satisfacción y de las emociones positivas, de administrar las fuerzas de las que la personalidad dispone. La buena vida, o vida con bienestar, se nutre de la correcta administración de las fuerzas de que dispone la personalidad para obtener el equilibrio interior, por ejemplo, sintiendo que nuestra labor en el trabajo, la familia o la comunidad, aporta algo positivo y que gracias a ese esfuerzo el colectivo se beneficia en cierto grado. Si además tenemos actividades creativas, estaremos aportando factores favorables para que la felicidad se convierta en un estado profundo de nuestra manera de vivir (Aguilar y Oblitas, 2011).

Para Oblitas y Aguilar, (2011), en su libro *Psicología del bienestar y la felicidad*, es muy importante que las personas al trabajar en la promoción de su salud practiquen estilos de vida saludables que combinen la práctica de hábitos saludables en todas las esferas del bienestar (físico, psicológico, social y espiritual).

Son 12 hábitos saludables, que responden al llamado de la OMS de cuidar nuestra salud actuando en la promoción del bienestar en las esferas psicológica, física, social y espiritual, permiten a las personas, en el devenir de la vida y cuando están viviendo una adversidad, trabajar diariamente por ser “la mejor versión” como individuos. El cuidado de los hábitos

saludables permite tener las energías para afrontar en forma creativa y anticipatoria el duelo que cualquier pérdida demanda.

Los 12 hábitos saludables

Práctica de ejercicio físico en forma regular

Nutrición adecuada

Descanso adecuado (alrededor de siete horas)

Consumo moderado de alcohol

Evitación del tabaquismo

Desarrollo de un estilo de vida minimizador de emociones negativas

Meditación, imaginación guiada, relajación fisiológica, oración, contemplación, reflexión, conexión con otros y la naturaleza, el universo

Optimismo, buen humor y risa

Actividades estéticas y culturales (música, cine, pintura, lectura, escritura)

Apoyo social

Escritura y palabra como terapia

Reestructuración cognitiva de pensamientos y creencias irracionales sobre la vida, familia, trabajo, salud, etc. para disminuir la ansiedad y el estrés

De esta forma cada persona puede revisar, antes, durante y después de una pérdida cómo está cuidando su bienestar físico:

- ▶ ¿Estoy practicando una actividad física en forma regular?, ¿esta práctica me proporciona energía, conexión, lo hago solo o acompañado, en conexión con la naturaleza?
- ▶ ¿Estoy teniendo una nutrición adecuada, en cantidades moderadas y variadas?, ¿estoy desayunando todos los días a una hora regular?, ¿estoy incluyendo frutas y vegetales en mi dieta?, ¿estoy incluyendo un cuadrito de chocolate diario para subir mis endorfinas?
- ▶ ¿Estoy descansando diariamente en un sueño reparador el número de horas que me permitan levantar con las energías necesarias para realizar mis actividades diarias?, ¿estoy consciente del número de horas diarias de sueño que mi cuerpo necesita?, ¿mis hábitos alimenticios y de ejercitación física promueven un descanso saludable?
- ▶ ¿Estoy tomando alcohol en forma moderada, solo alrededor de dos bebidas alcohólicas en cada salida?, ¿puedo disfrutar de una sola copa de vino?, ¿pierdo el control y abuso de las

bebidas alcohólicas?

- ▶ ¿Tengo alguna adicción como fumar o consumir alguna sustancia que es nociva para mi salud física?, ¿he intentado sustituir o compensar esos hábitos con otras actividades que me satisfagan o calmen mi ansiedad?

También pueden reflexionar sobre el cuidado de su bienestar psicológico:

- ▶ ¿Realizo un esfuerzo consciente por desarrollar un estilo de vida minimizador de emociones negativas?, ¿tengo la facultad de apreciar todas las bendiciones que obtengo en mi vida con una actitud de agradecimiento?, ¿mi balance emocional diario está a favor de las emociones positivas y estas me permiten amortiguar y mediar la emociones negativas?
- ▶ ¿Tengo un actitud optimista en la vida donde hago mi mejor esfuerzo diario por desarrollar y entregar lo mejor de mí, valorando mis logros, aceptando que los fracasos suceden, se revisan y nos permiten aprender para darnos otra oportunidad?, ¿procuro estar de buen humor y me puedo reír y hacer reír con las situaciones cotidianas propias y ajenas y facilitando la socialización?
- ▶ ¿Son la palabra y la escritura, nuestros medios humanos de comunicación de ideas y sentimientos, recursos utilizados con frecuencia que nos permiten ser mejores personas?, ¿organizo mis ideas y sentimientos con la palabra y la escritura?, ¿ya esboqué o escribí mi primer libro o pronuncié mi primer discurso?, ¿me han ayudado la escritura y la palabra a sanar alguna herida y/o ayudar a sanar las heridas de otros?
- ▶ ¿He realizado una reestructuración cognitiva de algún pensamiento o creencias irracionales sobre mi vida, familia, trabajo, salud o cualquier otro ámbito, ¿me reconozco con frecuencia realizando afirmaciones irracionales como “no sirvo para nada”, “todo es un desastre”, “aquí nadie colabora”, “todos los hombres/mujeres son iguales”?

También pueden analizar sus hábitos en el cuidado de su bienestar espiritual:

- ▶ ¿Realizo alguna práctica de meditación, imaginación guiada, relajación fisiológica, oración, contemplación, reflexión que permita una conexión conmigo, con otros, con la naturaleza o con el universo?
- ▶ ¿Realizo o disfruto de actividades estéticas y culturales (música, cine, pintura, lectura, escritura) que me permitan conocer la esencia de lo humano y la humanidad?

Así también pueden preguntarse sobre el cuidado de su bienestar social, que puede fusionarse con el cuidado del bienestar físico, psicológico y espiritual, puesto que todos los hábitos pueden requerir de otros, considerar a otros, beneficiar a otros, ser compartido con otros.

- ▶ ¿Tengo o brindo apoyo social en alguna díada o grupo: pareja, familia nuclear o extendida, grupos de padres, grupos culturales, deportivos, religiosos, comunitarios?

Algunos autores hacen énfasis, durante las pérdidas y para lograr el bienestar, en la importancia del cuidado de los elementos que promueven el bienestar y en la importancia del cuidado de las relaciones con los otros (o fuentes de apoyo), others matter, como señalaba Chris Peterson.

8. La comunicación no violenta y la búsqueda del bienestar

Presentaremos el modelo de la Comunicación No Violenta (CNV) de Marshall Rosenberg (2013) iniciando desde la historia de su creación que va de la mano con la historia personal de su creador, los autores en los cuales se inspira y su lucha por un lenguaje de paz en un mundo en conflicto, para finalizar con el desarrollo del modelo de la CNV profundizando en los cuatro elementos que la componen: observación, sentimientos, necesidades y peticiones.

Partiendo de la presentación del modelo y con el conocimiento que ya posee el lector sobre el modelo del bienestar PERMA de la psicología positiva, liderada por Martin Seligman (2011), intercalaremos elementos de la misma que lo complementan, permitiendo que la búsqueda personal del bienestar se nutra de ambos marcos conceptuales.

Antecedentes de la CNV

En la página web del Centro para la Comunicación No Violenta CNVC (por sus siglas en inglés), encontramos variada información que nos permite hacer una semblanza de la creación del modelo de la CNV a través de la historia de Marshall Rosenberg, su creador.

Para Rosenberg el entrenamiento en la comunicación no violenta evolucionó a partir de la búsqueda de un camino para diseminar rápidamente habilidades para establecer la paz. El CNVC señala que la CNV emergió del trabajo que Rosenberg estaba realizando con activistas de los derechos civiles a principios de los años sesenta, y que durante este periodo también medió entre estudiantes que causaron disturbios y administradores de una universidad, y trabajó para la desagregación pacífica en escuelas públicas de regiones con una larga historia de segregación.

Por otra parte, Little (2008), en su tesis sobre resolución de conflictos, realizada en la Universidad de Victoria en Canadá, presenta un nutrido marco de referencia sobre los autores que influenciaron a Rosenberg en la creación de su Modelo de la Comunicación No violenta.

Little (2008) señala que las raíces del modelo de la CNV se desarrollaron a finales de los años sesenta, producto del trabajo de integración racial de Rosenberg en escuelas y organizaciones del sur de los Estados Unidos. La primera versión del modelo (observaciones, sentimientos y deseos orientados a la acción) es una de las publicaciones iniciales que, originalmente, consistían en el Manual de Entrenamiento que Rosenberg preparó en 1972.

A partir de 1992, el modelo evolucionó hasta su forma actual que presenta los cuatro elementos; observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones. El diálogo entre Rosenberg, colegas y entrenadores de CNV continuó influenciando al modelo, el cual le dio más importancia a la autoempatía como clave para la efectividad del modelo. Otro cambio de énfasis, a partir del año 2000, fue referirse al modelo como un proceso. De esta manera, se enfoca menos en los “pasos” y más en:

- La intención del practicante al hablar ¿es la intención conseguir que los demás hagan lo que uno quiere o fomentar relaciones más significativas y satisfacción mutua?
- Escuchar ¿es la intención preparar lo que uno tiene que decir, o extender el sentir, la atención respetuosa al otro?

- La calidad de conexión experimentada con los demás.

Rosenberg también se vio influenciado por su relación con Carl Rogers en la investigación realizada sobre los componentes de las relaciones favorables, la cual fue central para el desarrollo de la CNV. Recordemos que Rogers plantea varios elementos en su teoría humanista, donde enfatiza en la libertad de los individuos a la hora de tomar el rumbo de sus vidas.

1. El aprendizaje experiencial.
2. La franqueza sobre el estado emocional propio.
3. La satisfacción de escuchar a los demás de forma que resuene para ellos.
4. La experiencia enriquecedora y alentadora de la escucha creativa, activa, sensible, precisa y empática.
5. El profundo valor de congruencia entre la experiencia interior, la percepción consciente y la comunicación propia.
6. La experiencia animadora de recibir amor y aprecio incondicionalmente y extender lo mismo.

Por otra parte, Little (2008) afirma que Rosenberg recibió influencia de Erich Fromm, George Albee y George Miller para adoptar un enfoque comunitario en su trabajo, alejándose de la práctica clínica psicoanalítica. Las ideas centrales que influenciaron este cambio fueron: 1. La salud mental individual depende de la estructura social de la comunidad (Fromm); 2. Los terapeutas, por su cuenta, son incapaces de satisfacer las necesidades psicológicas de una comunidad (Albee); y 3. El conocimiento sobre el comportamiento humano incrementará si la psicología es libremente dada a la comunidad (Miller).

Los primeros trabajos de Rosenberg con niños que presentan dificultades de aprendizaje, muestran su interés en la psicolingüística y el poder del lenguaje, así como su énfasis en la colaboración. En su desarrollo inicial, el modelo de la CNV reestructuró la relación pupilo-maestro para dar a sus estudiantes mayor responsabilidad y toma de decisiones relacionadas con su aprendizaje. El modelo ha evolucionado a través de los años para incorporar relaciones de poder institucional (es decir, policía-ciudadano, jefe-empleado) y relaciones informales (hombre-mujer, rico-pobre, adulto-joven, padre-hijo). El objetivo último es desarrollar relaciones sociales basadas en un paradigma restaurativo, de asociación y respeto mutuo, en lugar de un paradigma retributivo basado en el miedo y la dominación.

Little (2008) también nos plantea que Rosenberg identifica a Mahatma Gandhi como una inspiración para el modelo de la CNV, y su meta fue desarrollar un proceso práctico para la interacción basado en la filosofía de Ahimsa o no violencia, que nos permite actuar ante el conflicto basados en el profundo amor y la compasión.

Los principios de la CNV

Rosenberg (2002, 2005a, 2006) nos plantea una visión general de su propuesta de CNV señalando que la mayoría de los conflictos entre individuos o grupos surge de la mala comunicación de sus necesidades humanas, debido al lenguaje coactivo o manipulativo cuyo objetivo es inducir miedo, culpa, vergüenza, etc. Estos “violentos” modos de comunicación, cuando son usados en un conflicto, desvían la atención de los participantes lejos de clarificar

sus necesidades, sentimientos, percepciones y peticiones, perpetuando así el conflicto.

Marshall Rosenberg publicó numeroso material de entrenamiento para ayudar en los esfuerzos de traer un cambio social radical. Estaba preocupado en transformar las “estructuras de dominación y pandillas” a través del método que él llama “pedir, pedir, pedir”. Sugirió que los activistas del cambio social se pueden enfocar en ganar acceso a aquellos en el poder para “pedir, pedir, pedir” cambios que mejorarán la vida de todos, incluso los poderosos. Escribió sobre la necesidad del uso protector de la fuerza, distinguiéndola del uso punitivo de la fuerza.

En otra de sus publicaciones, Rosenberg (2005b), en la cual presenta sus disertaciones sobre la importancia de la compasión y la no violencia en el cambio social, plantea los tres núcleos conceptuales de la no violencia:

- La autoempatía involucra conectar de manera compasiva con lo que sucede dentro de nosotros. Esto tal vez involucre, sin culpa, notar pensamientos y juicios que estamos teniendo, notar nuestros sentimientos, lo más crítico, conectar con las necesidades que están afectándonos.
- El recibir empáticamente, en la CNV involucra:
Conexión con lo que está vivo en las otras personas y lo que haría la vida maravillosa para ellas... No es un entendimiento de la cabeza, donde solamente comprendemos mentalmente lo que las otras personas dicen... Conexión empática es un entendimiento del corazón en el que vemos la belleza en las otras personas, la energía divina en las otras personas, la vida que está viva en ellas... No quiere decir que tenemos que sentir lo mismo que las otras personas. Eso es simpatía, cuando nos sentimos tristes de que las otras personas estén enojadas. No quiere decir que tengamos los mismos sentimientos; significa que somos con las personas... Si estas tratando mentalmente de entender a las otras personas, no estás presente con ellas.

La empatía involucra “vaciar la mente y escuchar con todo nuestro ser”. La CNV sugiere que, sin importar cómo se expresen las demás personas, nos enfoquemos en escuchar las observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones subyacentes. Se sugiere que puede ser útil reflejar una paráfrasis de lo que otra persona ha dicho, destacando los componentes de la CNV implícitos en su mensaje, tales como sentimientos y necesidades que tal vez están expresando.

- El expresarse honestamente, en la CNV trae la probabilidad de involucrar la expresión de una observación, sentimiento, necesidad y petición. Una observación puede ser omitida si el contexto de la conversación es claro. Un sentimiento puede ser omitido si ya hay suficiente conexión, o el contexto es uno en el que no es probable que nombrar un sentimiento contribuya a la conexión. Se dice que nombrar una necesidad en adición a un sentimiento, hace menos probable que la gente piense que la estás haciendo responsable de tu sentimiento. De manera similar, se dice que hacer una petición en adición a nombrar una necesidad hace menos probable que la gente infiera una vaga demanda en lugar de abordar tu necesidad. Los componentes se enseñan de manera que trabajen juntos en sinergia.

LA CNV permite reestructurar la forma de expresarnos y de escuchar a los demás. En lugar de obedecer a reacciones habituales y automáticas, nuestras palabras se convierten en respuestas conscientes con base firme en lo que percibimos, sentimos y deseamos.

Al momento de relacionarnos tenemos como centro nuestras necesidades más profundas y las de los demás. La CNV nos ayuda a detectar conductas y situaciones que nos afectan, para poder expresar con claridad lo que esperamos en concreto de una situación dada.

Como la CNV reemplaza nuestras antiguas pautas de defensa, de huida o de ataque ante los

juicios y las críticas de otras personas, empezamos a percibir a los demás y a nosotros mismos, así como nuestras intenciones y relaciones, bajo una nueva luz. Cuando nos centramos en clarificar lo que observamos, sentimos y necesitamos, en lugar de centrarnos en diagnosticar y juzgar, descubrimos cuán profunda es nuestra compasión (tanto hacia el otro como hacia nosotros mismos).

La invitación del modelo de la CNV es detenernos ante aquello que perturba nuestro bienestar. Todos tenemos al menos una cosa (o muchas) que perturba nuestro bienestar. De seguro muchas de ellas son cosas que las personas del entorno hacen o dejan de hacer. Las reacciones ante las acciones de los demás constituyen el primer elemento del modelo de la CNV. Ante estas acciones de los demás podemos actuar dejándonos llevar por los juicios que emitimos tornando la situación en un espiral de violencia, o podemos aprender a ser conscientes de ellos y aprender del modelo de la CNV que nos invita a ser compasivos con los demás y con nosotros mismos.

Para mostrar las diferencias en estos dos estilos de comunicación, Rosenberg comenzó a usar dos animales. La comunicación violenta es representada por el carnívoro chacal como un símbolo de agresión y, especialmente, dominación. La herbívora jirafa, por otro lado, representa la estrategia de la CNV. La jirafa fue escogida como un símbolo de la CNV porque su cuello largo supone representar al hablante clarividente, ser consciente de las reacciones de sus compañeros hablantes y, simplemente, porque es el mamífero terrestre con el corazón más grande, representando el lado compasivo de la CNV. En sus cursos, Rosenberg tiende a usar estos animales para mostrar claramente a la audiencia las diferencias en la comunicación. Un modelo del uso de esta simbología del chacal y la jirafa lo encontramos en el libro de Serena Rust (2007) Cuando la jirafa baila con el lobo.

El modelo de la CNV

El modelo de la CNV propone cuatro elementos y su profundización para desarrollar nuestra capacidad de comunicación honesta (yo) y recepción empática (otro) en todos los niveles de comunicación: relaciones íntimas, familia, escuela, instituciones, terapia, negociaciones diplomáticas o conflictos de todo tipo (Rosenberg, 2013).

Los cuatro elementos del modelo de la CNV son:

1. Observación. Actos concretos que están afectando nuestro bienestar.
2. Sentimientos. Cómo nos sentimos en relación con lo que observamos.
3. Necesidades. Las necesidades, los valores, los deseos que dan origen a nuestros sentimientos.
4. Petición. Las acciones concretas que pedimos para enriquecer nuestra vida.

La observación como primer elemento de la CNV

Haciendo referencia al primer elemento del modelo de la CNV, que es la observación señalaremos que la propuesta es observar si lo que dicen o hacen los demás, ¿sirve o no para enriquecer nuestras vidas?, ¿qué me gusta y qué no, con qué estoy de acuerdo y con qué no?

Rosenberg plantea que ciertas formas de comunicación, como el enfoque analítico, nos alienan de nuestro estado natural de compasión o solidaridad (Walden, s/f). Esta perspectiva genera un lenguaje desconectado de la vida, un lenguaje que separa, generándose formas de

vinculación con los demás que se centran en:

- Juzgar. Suponemos una actitud errónea por parte de aquellos que no comparten nuestros valores. Clasificar y juzgar a las personas promueve la violencia: “El problema es que es muy egoísta”, “es una perezosa”, “siempre hace las cosas corriendo, “esto es inapropiado”.
- Ordenar. No dar opción a los demás de decir que no, ni negociar “a comer, ahora”, “llama siempre que vayas a llegar tarde”, “lava los trastes”.
- Diagnosticar. Usar palabras que indican que la persona tiene defectos. “Lo que pasa es que es flojo”, “fíjese en lo que hace”, “es muy despistada”.
- Comparar. Calificarnos basados en las características de alguien más. “Mire qué delgadita está ella y míreme a mí”, “aprenda de su hermana, siempre saca buenas calificaciones”.
- lo que tiene, yo a su edad no tenía nada”.
- Culpar. Pensar que yo soy responsable del problema o lo es la otra persona, en vez de descubrir la necesidad y buscar una solución. “Por su culpa no me dieron el trabajo”, “por mi culpa no fuimos al cine”.
- Merecer. Pensar que nosotros o los demás merecen castigo o recompensa. “Se merece que le peguen por faltar al respeto”, “me merezco un aumento de sueldo”.
- Negar la responsabilidad. Negamos la responsabilidad de nuestros actos cuando atribuimos su causa a razones fuera de nuestro control:
 - Fuerzas difusas impersonales. “Limpié el cuarto porque tenía que hacerlo”.
 - Nuestro estado de salud. “Bebo porque soy alcohólico”.
 - Lo que hacen los demás. “Le pegué a mi hijo porque cruzó la calle corriendo”.
 - Órdenes. “Mentí al cliente porque mi jefe me dijo que lo hiciera”.
 - Presiones de grupo. “Empecé a fumar porque todos mis amigos lo hacían”.
 - Normas institucionales. “Tengo que expulsarlo porque las normas de la escuela lo dicen”.
 - Roles asignados según sexo, edad o posición. “Me fastidia ir a trabajar pero voy”.
 - Impulsos irrefrenables. “Me dieron muchas ganas y me comí todos los bombones”.

Al pensar en las conversaciones que habitualmente tienen las personas y recordar las palabras que utilizan al relacionarse con aquellas que interactúan periódicamente, podemos derivar sus estilos de comunicación. El lenguaje utilizado genera formas de vincularse con los demás que no consideran en forma conjunta las necesidades propias y las de los otros.

Cuando una persona piensa en que lo que perturba su bienestar puede discriminar en qué aspecto de la conducta del otro está lo que le molesta:

ES LO QUE DICE ▶ ◀ ES LO QUE NO DICE
ES LO QUE HACE ▶ ◀ ES LO QUE NO HACE
ES COMO SE MUEVE ▶ ◀ ES COMO NO SE MUEVE
ES LO QUE CREE ▶ ◀ ES LO QUE NO CREE
ES EL TIEMPO QUE ME DEDICA ▶ ◀ ES EL TIEMPO QUE NO ME DEDICA
ES LO QUE SIENTE ▶ ◀ ES LO QUE NO SIENTE

Como un ejercicio poderoso utilizado frecuentemente en la formación en CNV, se invita a las personas a que evoquen sus últimas conversaciones, se mantengan atentas a las actuales e identifiquen sus patrones de vinculación preferentes: juzgar, ordenar, diagnosticar, comparar, exigir, culpar, merecer o negar la responsabilidad.

¿Será posible observar sin evaluar?

La observación se refiere a poder describir lo que una persona hace o dice sin mezclarlo con una interpretación sobre la acción. Es importante expresar lo que vemos u oímos sin evaluar.

Cuando las personas escuchan evaluaciones, es decir, juicio o crítica, se reduce considerablemente la posibilidad de hacer conexión de persona a persona, de corazón a corazón. Cuando los seres humanos escuchamos críticas nos cerramos, contraatacamos o actuamos de forma defensiva.

Más adelante expondremos algunos ejemplos de observación sin evaluación para que las personas puedan iniciar el análisis de sus patrones de interacción con los otros.

Cuando las personas logran identificar las acciones de los otros y sus patrones más habituales de reacción, es posible avanzar hacia el segundo elemento o competencia a desarrollar para ejercitar la CNV o comunicación conciliadora: identificar los sentimientos ante los hechos observados (Rosenberg, 2013).

Recordemos entonces que el primer paso de la CNV es observar si lo que dicen o hacen los demás ¿sirve o no para enriquecer nuestras vidas?, ¿qué me gusta y qué no, con qué estoy de acuerdo y con qué no? Después comprobar cómo nos sentimos: dolidos, asustados, alegres, irritados.

Cuando se hace referencia a lo que las personas sienten es necesario recurrir al origen de los sentimientos: las emociones. Las emociones son una reacción corporal que tiene manifestaciones psicológicas (pensamientos) y físicas (hormonales) que se producen como reacción ante un estímulo. Así, ante un episodio podemos sonreír o reír, ante otro podemos lamentarnos o llorar. También cuando escuchamos un fuerte ruido podemos correr o, por el contrario, paralizarnos.

Los estudiosos del área señalan que las emociones son parte de la caja de herramientas genéticas o heredades que permiten a todos los seres humanos adaptarnos al entorno para sobrevivir. Partiendo de las emociones que cada persona tenga con más frecuencia aparecerán los sentimientos, que son estados de mayor duración como la nostalgia, la satisfacción, el abandono, la cercanía, la soledad.

Ejemplos de observación y evaluación

Evaluación. Cuando veo ese reguero en tu cuarto...

Observación. Cuando veo medias en el suelo y platos sucios en la mesita...

Evaluación. Cuando me gritas...

Observación. Cuando me hablas en un alto volumen de voz...

Evaluación. Cuando me faltas al respeto...

Observación. Cuando me dices “tonta”...

Evaluación. Me estás diciendo mentiras...

Observación. Estoy viendo que no has terminado la tarea y dijiste que ya la terminaste...

Evaluación. Cuando le echas la culpa a tu hermana...

Observación. Cuando me dices, “yo no fui, fue mi hermana...”

Evaluación. Siempre llegas tarde...

Observación. Las pasadas tres veces has llegado después de la hora que acordamos...

Evaluación. Eres muy desconsiderado...

Observación. Cuando me dices a qué restaurante vamos a ir y no me preguntas si estoy de acuerdo...

Aprendiendo sobre las emociones

Una de las autoras más importantes en el ámbito de la psicología positiva, Barbara Fredrickson (2009) se dedicó al estudio de las emociones y en sus primeras aproximaciones notó que existían muchas más investigaciones que caracterizaban las emociones negativas, como la rabia o el miedo, y muy pocas las emociones positivas, como la alegría o la diversión.

Las emociones negativas son más intensas y muy útiles para la supervivencia porque nos alertan de posibles peligros, pero si las tenemos con mucha frecuencia delimitan nuestras acciones para el funcionamiento vital. De esta forma, si tenemos con mucha frecuencia miedo o rabia, generalmente no queremos socializar ni realizar otras actividades. Las emociones positivas, en cambio, son menos intensas y de menor duración pero comúnmente ocurren con mayor frecuencia y son la base del bienestar. Esta diferencia entre la intensidad y duración de las emociones positivas y negativas llevó a Fredrickson a proponer su teoría de construcción y ampliación de las emociones positivas para promover el bienestar (Fredrickson, 2009). Su primer aporte fue identificar y caracterizar las 10 emociones positivas que los seres humanos pueden experimentar, para aumentar el repertorio en forma consciente y promover su bienestar.

Las 10 emociones positivas

Gratitud. *Es reconocer lo que los otros han hecho por mí, siempre con una cuota de esfuerzo personal (lo que soy se lo debo a esfuerzos de otros). No está en modales mecánicos cuando les recordamos a los niños: "¿Qué se dice?"*

Orgullo. *Cuando somos culpables de algo bueno que pasa. Florece tras un reto del que salimos airoso. Nos sentimos orgullosos cuando somos dignos de admiración*

Serenidad. *Aparece en un entorno seguro y conocido que no necesita demasiado esfuerzo de nuestra parte. La serenidad nos hace querer recostarnos y empaparnos en ella. Soltar un suspiro porque estamos de lo más agradable, en paz con nosotros mismos y con los demás*

Alegría. *Cuando todo va bien, incluso mejor de lo que esperábamos. Sentimos equilibrio emocional y lo reconocemos, incluso podemos manifestarlo, pero la situación no exige un esfuerzo mayor de nuestra parte*

Amor. *Es una emoción multifacética que puede recoger todas las emociones. Lo que la transforma en amor es el contexto de relación segura*

Esperanza. *Surge en momentos de desesperación o de desánimo. Es quizá temer lo peor, pero anhelar lo mejor trabajando con confianza y con sentido. En ella encontramos todo lo posible por forjar una buena vida*

Diversión. *Cuando encontramos en acontecimientos de la vida una "incongruencia social no seria", lo que nos incita a disfrutar y relajar las tensiones de la cotidianidad*

Interés. *Requiere de esfuerzo y atención, y surge cuando algo nuevo llama nuestra atención y nos llena de una sensación de posibilidad. Nos invita a explorar, a absorber nuevas ideas y a aprender*

Inspiración. *Cuando nos topamos con la verdadera excelencia humana. Cautiva nuestra atención, reconforta el corazón y nos involucra. Su hermano gemelo es la envidia*

Asombro. *Emoción ligada a la inspiración, al misterio detrás de lo espiritual, que surge cuando nos topamos con el bien a*

Posteriormente, Fredrickson realizó un estudio donde corroboró el impacto y la intensidad de las emociones negativas, llegando a estimar en una investigación con la ayuda del matemático chileno Lozada, que para poder compensar el efecto de una emoción negativa eran necesarias tres emociones positivas, estableciéndose así el Ratio Fredrickson-Lozada: 3:1. Partiendo de este hallazgo propuso que las personas debían reconocer en su entorno todos los eventos que le procuraran cualquiera de las 10 emociones positivas, incluso acercarse a entornos, actividades o personas que se las evocaran.

Siguiendo los hallazgos encontrados en las investigaciones pioneras de Barbara Fredrickson, cada individuo puede procurarse su bienestar al trabajar conscientemente en la construcción de un entorno con la mayor cantidad de emociones positivas que compensen aquellas negativas que es natural que todos tengamos, incluso ayudan a contrastar y a valorar más las positivas.

Por otra parte, Fredrickson también recomienda hacer un buen diagnóstico de aquellos acontecimientos que nos producen emociones negativas para que los reduzcamos. En este punto otras investigaciones también señalan que las causas más frecuentes de emociones negativas son producto de las relaciones interpersonales y lo que esperamos de ellas. De esta forma en las relaciones de pareja, parentalidad, hermandad, amistad, compañerismo tenemos una inmensa fuente de emociones positivas pero también el nicho ideal para la aparición de las emociones negativas cuando la relación no cumple con nuestras expectativas.

Como una estrategia puntual para aumentar el cultivo de las emociones positivas se puede llevar un diario, por una o dos semanas, donde todas las noches, escribamos las emociones positivas que experimentamos durante el día. Esta actividad nos ayuda a recordar todos los episodios positivos que vivimos y nos motiva a seguir realizando nuevos que redunden en nuestro bienestar.

Múltiples investigaciones modernas están demostrando los beneficios de las emociones positivas: amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales, expanden la actitud mental, desarrollan la tolerancia, la receptividad, la flexibilidad y la integración, promueven la apertura a nuevas ideas y experiencias, permiten la emisión de respuestas más novedosas, crean reservas para afrontar eficazmente futuras crisis, protegen ante la depresión y facilitan niveles de bienestar futuro. Presentamos algunas recomendaciones para cultivar las emociones positivas y controlar las negativas como el miedo.

Recomendaciones para cultivar las emociones positivas

Identifica los estímulos internos o externos que te producen emociones negativas

Evalúa tus recursos para afrontarlas una vez experimentadas o tu posibilidad de alejarte cuando existan estímulos excesivos

No dejes que el miedo, que es una emoción básica ante un evento puntual e importante para sobrevivir, se convierta en preocupación, ansiedad o sumisión permanente

No entres en un ciclo de rumia mental negativa

Saborea y prolonga las emociones positivas que experimentas durante el día y trata de repetir las situaciones o acciones que te las ocasionaron, la gratitud hacia los que te ayudaron, la contemplación de la naturaleza, el interés que te despierten

nuevas experiencias, el orgullo por las actividades que realizaste bien.

Sigue tus pasiones equilibradamente, dedica tiempo a hacer lo que te gusta y a hacerlo cada día mejor. Eso te producirá emociones positivas que fomentarán tu bienestar

Cultiva buenas relaciones con los demás y mantente conectado de diversas maneras: mensajes, detalles, intercambios

Disfruta de la naturaleza, del verde de los parques y paisajes, de nuestro clima tropical, de la variedad de aves de nuestro país, fíjate más en lo bonito y bueno que en lo que no lo es

Aprende sobre nuevos tópicos, habilidades o artes. Regálate la posibilidad de conocer y practicar algo que llame tu atención. ¡Rétate!

¡Acéptate como eres, con tus fortalezas y debilidades, y trabaja para convertirte en la mejor versión de ti mismo!

Las emociones positivas y negativas y sus sentimientos asociados

Rosenberg (2013) plantea que podemos experimentar sentimientos (asociados con las emociones positivas), cuando nuestras necesidades están satisfechas, y sentimientos (asociados con las emociones negativas), cuando nuestras necesidades no están satisfechas.

Sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades están satisfechas

Satisfacción: Satisfecho. Realizado

Inspiración: Inspirado. Sorprendido. Maravillado. Admirado

Descanso: Rejuvenecido. Descansado. Renovado. Restaurado. Restablecido

Interés: Absorto. Curioso. Encantado. Fascinado. Interesado. Estimulado. Deslumbrado. Cautivado. Perplejo. Intrigado

Afecto: Ternura. Amor. Cariño. Compasión. Calidez. Reanimado

Gratitud: Conmovido. Agradecido

Ánimo: Animado. Entusiasmado. Emocionado. Optimista. Esperanzado. Alentado. Reanimado

Esperanza: Esperanzado. Confiado. Optimista

Alegría: Divertido. Encantado. Feliz. Jubiloso. Contento. Dichoso. Eufórico. complacido

Emoción: Entusiasmado. Sorprendido. Apasionado. Exuberante

Tranquilidad: Calmado. Cómodo. Sereno

Sentimientos que experimentamos cuando nuestras necesidades NO están satisfechas

Temor: Aprensivo. Pavor. Temeroso. Desconfiado. Aterrado. Aterrorizado. Asustado. Sospechoso. Preocupado. Ansioso. Tenso. Nervioso. Consternado. Agitado. Alarmado. Atemorizado. Inquieto. Intranquilo. Perturbado

Molestia: Contrariado. Exasperado. Frustrado. Impaciente. Irritado. Enfadado. Insatisfecho. Descontento. Incómodo

Cansancio: Cansado. Fatigado. Agotado. Aletargado. Decaído. Exhausto. Débil. Apagado

Confusión: Ambivalente. Desconcertado. Vacilante. Perdido. Perplejo. Dividido. Confundido. Distráido. Sorprendido. Indeciso. Escéptico. Incrédulo

Pena: Avergonzado. Culpable. Apenado

Inquietud: Agitado. Alarmado. Desconcertado. Perturbado. Sorprendido. Incómodo. Inquieto. Trastornado. Renuente. Aturdido

Enojo: Molesto. Enojado. Furioso. Resentido. Enfurecido. Indignado. Malhumorado. Rencor. Fastidiado. Disgustado. Alterado

Los sentimientos como segundo elemento de la CNV

El primer punto con referencia a los sentimientos que resalta Rosenberg es el elevado costo de los sentimientos no expresados. Al respecto nos comenta:

Pasé 21 años en instituciones educativas estadounidenses y no recuerdo que me hayan preguntado cómo me sentía. No se consideraba que los sentimientos fueran importantes, solo se valoraba tu manera de pensar, la manera correcta de pensar definida por la autoridad.

Muchas veces tenemos internalizado ¿Qué quieren los demás que yo haga?

Nos comenta nuevamente Marshall dos experiencias personales.

Nunca tuve permiso de tener miedo o dolor. Me esperaban para darme una paliza y la maestra me dijo: Los muchachos no tienen miedo.

Me dolía mucho la muñeca (después supe que estaba fracturada) y el entrenador decía que había que darlo todo, que el dolor no existía.

Leamos ahora esta historia también relatada por Rosenberg:

Un muchacho no podía dormir porque su compañero de habitación ponía la música a un volumen muy alto hasta muy tarde.

Al preguntarle qué sentía ante aquella situación, dijo: “Siento que por la noche no habría que poner la música tan alta”.

Marshall le dijo: “cuando dices "siento" seguido de eso, es una opinión, no un sentimiento. Inténtalo de nuevo”.

Y dijo: “Siento que si una persona se comporta de esa manera es porque sufre un trastorno de personalidad”.

Le dijo que eso también era una opinión. Se quedó callado y dijo con vehemencia: “No siento absolutamente nada”.

Por supuesto que tenía sentimientos, pero no sabía ni identificarlos ni expresarlos.

Expresar nuestra vulnerabilidad puede ayudar a resolver conflictos

Me asusta...

Me siento solo...

Estoy preocupado...

Estoy nervioso...

Dice Marshall Rosenberg que debemos poder expresar la vulnerabilidad:

Una mujer dijo en un taller frente a su marido: “siento que estoy casada con una pared. Siempre que hablo se queda sin decir nada”.

Marshall le dijo: “Me da la impresión de que usted se siente sola y le gustaría tener una mejor conexión emocional con su marido”. Ella asintió y él le dijo que al decirle que era una pared no conseguiría motivar a su marido. Parece más una crítica que una invitación.

¿Has escuchado o pronunciado frases como estas?

“Hablar con los del departamento tal... Es como hablar con las máquinas”, “yo no voy a decir que estamos asustados, o preocupados o nerviosos porque nos harían pedazos”.

Este segundo paso de la propuesta del modelo de la CNV de Marshall Rosenberg propone identificar y validar los sentimientos, sean estos productos originados por emociones positivas o negativas, que son una reacción a aquello que observamos que promueve o perturba nuestro bienestar. Una vez que identificamos que tenemos un sentimiento perturbador ante algo que observamos, el modelo de la CNV propone pasar al tercer paso: reconocer cuáles son las necesidades personales que hacen a cada persona tener esos sentimientos.

El centro del modelo de la CNV: reconozcamos nuestras necesidades

El modelo propone transitar al tercer paso, las necesidades, una vez que se ha logrado el reconocimiento de las emociones y la persona hace consciente la importancia de trabajar para el cultivo de las emociones positivas. También cuando se han identificado los sentimientos que se presentan con mayor frecuencia asociados con las relaciones interpersonales y sobre todo aquellos que se evocan al observar eventos que perturban el bienestar. Para iniciar este proceso presentaremos un cuadro de sentimientos y su conexión con algunas necesidades.

Los sentimientos y su conexión con las necesidades

Necesidades satisfechas	Posibles sentimientos
Conexión	Alegre
Comunidad	Gusto
Diversión	Contenta/o
Reconocimiento	Satisfecha/o
Seguridad	Tranquila/o
Alimento	Satisfecha/o
Contribución	Feliz
Ayuda, apoyo	Agradecida/o
Necesidades NO satisfechas	Posibles sentimientos
Conexión	Sola/o
Comunidad	Sola/o
Diversión	Aburrida/o
Reconocimiento	Frustrada/o, triste
Seguridad	Miedo
Alimento	Hambre
Contribución	Vacía/o
Ayuda, apoyo	Dolor, tristeza

Recordemos que las acciones de los demás son el estímulo pero no la causa de nuestros sentimientos. Las causas de nuestros sentimientos están ligadas a nuestras necesidades. Por

esta razón es muy importante revisar cuáles de las necesidades cada persona tiene satisfecha y cuáles no. De las necesidades presentadas en el cuadro anterior es importante reconocer las que se tienen más satisfechas y las que se tienen menos satisfechas. Esto permite generar procesos de evaluación y autoconocimiento que son centrales en la aplicación del modelo.

Las necesidades: cuatro opciones para recibir un mensaje negativo

El tercer componente de la CNV, las necesidades implica el reconocimiento del origen de los sentimientos.

Los sentimientos son el resultado de cómo cada persona elige reaccionar a lo que dicen y hacen los demás, y también de las necesidades y expectativas particulares del momento en el cual sucede la interacción. El tercer componente invita a aceptar la responsabilidad de lo que hacemos para generar nuestros propios sentimientos.

Culparnos

Tomarlo de manera personal. Si te dicen: “Eres la persona más egocéntrica que he conocido en mi vida”.

Si nos tomamos la frase de manera personal, podemos reaccionar respondiendo:

“Si, debería ser más sensible con los demás”.

Es decir, aceptamos el punto de vista de la otra persona y nos echamos la culpa. Es una opción que vulnera nuestra autoestima y nos cuesta un precio muy alto, ya que nos lleva a sentirnos culpables, avergonzados y deprimidos.

Culpar al otro

Echarle la culpa al interlocutor. Si te dicen: “Eres la persona más egocéntrica que he conocido en mi vida”.

Podríamos protestar diciendo: “No tienes derecho a decirme esto. Siempre tengo en cuenta tus necesidades. ¡Tú eres el egocéntrico!”.

Cuando nos tomamos las afirmaciones de esta manera y echamos la culpa a la otra persona, lo más probable es que sintamos rabia.

Percibir sentimientos y necesidades propios

Tomar conciencia de nuestros sentimientos y necesidades.

Si te dicen: “Eres la persona más egocéntrica que he conocido en mi vida”.

Así podríamos por ejemplo responder: “Cuando me dices que soy la persona más egocéntrica que conociste en tu vida, me siento mal, porque me gustaría que reconocieras los esfuerzos que hago para tener en cuenta tus preferencias”.

Al centrar la atención en nuestros sentimientos y necesidades, tomamos conciencia de que sentirnos heridos en estas circunstancias deriva de nuestra necesidad de que se reconozcan los esfuerzos que hacemos.

Percibir sentimientos y necesidades ajenos

Tomar conciencia de los sentimientos y necesidades de los otros.

Si te dicen: “Eres la persona más egocéntrica que he conocido en mi vida”.

Podríamos preguntarle, por ejemplo: ¿Te sientes mal porque necesitas que tome en cuenta tus preferencias?

En lugar de culpar a la otra persona por lo que se siente, se propone la aceptación de la

propia responsabilidad reconociendo las necesidades, deseos, expectativas, valores o ideas.



Rosenberg propone algunos ejercicios para evaluar la aceptación de la responsabilidad por los sentimientos que emergen en cada situación de interacción con otro.

Ejercicio 1. Identifica tu actuación habitual.

A. “Cuando la otra noche me enteré que no ibas a venir, me diste un gran disgusto”.

B. “Me sentí mal al enterarme la otra noche que no ibas a venir porque quería hablar contigo ciertas cosas que me están molestando”.

La persona A atribuye la responsabilidad de su disgusto únicamente a la acción de la otra persona, mientras que la persona B atribuye el origen de su sentimiento de disgusto a su propio deseo no satisfecho.

Ejercicio 2. Identifica tu actuación habitual

A. “Me puso furioso que hayan anulado el contrato”.

B. “Tuve un gran disgusto al ver que habían anulado el contrato, porque lo considero una falta de responsabilidad”.

La persona A atribuye la causa de su irritación solamente al comportamiento de la otra parte, mientras que la persona B acepta la responsabilidad de sus sentimientos al reconocer el pensamiento en que se basa. Además podría agregar su deseo... “y pensaba o deseaba volver a contratar a los empleados que despedimos el año pasado”.

El modelo de la CNV hace énfasis en asumir la responsabilidad por los sentimientos, reconociendo que están asociados a nuestras necesidades no satisfechas. De esta manera se constituye en una excelente herramienta para revisar la satisfacción con la vida en sus diferentes áreas.

Para asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos concientizando nuestras necesidades, Rosenberg propone distinguir entre dar desde el corazón y estar motivados por la culpa.

El mecanismo básico para motivar a alguien a través de la culpa consiste en atribuirle la responsabilidad de los propios sentimientos.

Cuando los padres le dicen a su hijo: “Papá y mamá están muy tristes por las malas notas que sacaste en la escuela”, lo que le dicen, en realidad, de manera encubierta, es que su proceder es la causa de la infelicidad que ellos sienten.

A un nivel superficial, el hecho de sentirnos responsables del estado de ánimo de otra persona podría confundirse fácilmente con un interés positivo por nuestra parte; en este caso particular, si el niño se siente mal porque ve que sus padres sufren, eso significa que los hiere. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que los niños que aceptan su responsabilidad y modifican su comportamiento de acuerdo con los deseos de los padres no actúan siempre de manera espontánea sino para evitar sentirse culpables.

Algunas expresiones de uso común que enmascaran responsabilidad por nuestros sentimientos:

Expresiones impersonales

“Estas cosas me sacan de quicio”

Afirmaciones que solo hacen referencia a los demás

“Me duele que no me felicites el día de mi cumpleaños”, “si no terminas la comida, mamá se pondrá muy triste”

Uso de la expresión. Me siento... más una palabra que exprese emoción... más referencia a otro sin decir yo

“Me siento molesto porque el jefe no cumplió lo prometido” en vez de “estoy molesto porque el jefe no cumplió su promesa y yo había contado con este sábado para visitar a mi mamá”

(Conectar el sentimiento con la necesidad “yo estoy molesto... porque”).

Muchas veces cuando emitimos juicios, críticas y diagnósticos, éstas son formas erradas de expresar nuestras necesidades.

Cuando decimos: “Trabajas demasiado” es porque nuestra necesidad de compartir tiempo juntos no está satisfecha.

El modelo nos invita a que cada persona se convierta en un experto de las necesidades que están en la raíz de sus sentimientos.

Las necesidades universales

El primer aspecto que el modelo de la CNV invita a revisar en este tercer elemento puede lograrse realizando preguntas tales como: ¿Cuáles son tus necesidades en este momento? ¿qué querrías que hicieran los otros para satisfacer esas necesidades?

Es más fácil señalar el defecto del otro que manifestar las necesidades propias para poder realizar peticiones. No todas las personas tienen las mismas necesidades en los diferentes momentos, incluso en los diferentes contextos de la vida. Por esta razón es muy importante resaltar las necesidades universales que no están satisfechas y también entender cuáles no están satisfechas en los otros. Como un punto de referencia importante para realizar el análisis presentamos las necesidades humanas que todos los seres humanos comparten (Rosenberg, 2013).

Necesidades universales

Necesidades físicas: Alimento. Abrigo. Albergue. Agua. Aire. Movimiento. Expresión sexual. Contacto físico. Protección. Seguridad física. Vitalidad. Bienestar. Descanso/sueño. Comodidad

Interdependencia: Comprensión/empatía. Aceptación. Cercanía. Consideración. Conexión. Ayuda. Cooperación. Confiabilidad. Reconocimiento. Valoración/aprecio. Respeto/respeto a mi mismo. Apoyo. Confianza. Amor. Cariño/calidez

Autonomía: Autonomía. Elección. Libertad. Espacio

Verdad: Integridad. Honestidad. Autenticidad

Significado: Entender. Duelo. Propósito. Participación. Expresión. Contribución/ayudar a otros

Paz: Inspiración. Orden. Belleza. Armonía. Comunión espiritual. Celebración. Facilidad. Serenidad. Tranquilidad. Estabilidad

Diversión: Diversión. Estimulación. Distracción

El concepto de necesidades en la CNV se refiere a la energía interna que mueve a cada persona a buscar la satisfacción y el bienestar y a vivir plenamente. Las necesidades son elementos de la existencia que todos los seres humanos requerimos para nuestro bienestar físico, emocional y espiritual. Por ejemplo, todos los seres humanos necesitamos valoración, ayuda, apoyo, comprensión, propósito de vida, techo, alimentos, respeto, libertad, armonía, honestidad, confianza y muchas cosas más.

Satisfacemos necesidades a través de acciones, a las que llamamos ‘estrategias’. Las estrategias para satisfacer necesidades universales varían con cada persona. Cada persona tiene sus propias preferencias. Por ejemplo, todos tenemos necesidad de cariño. Algunas personas satisfacen su necesidad de cariño cuando reciben un abrazo del ser amado. Otras prefieren palabras dulces. Y algunas otras prefieren atenciones. Todas estas acciones o estrategias, son válidas.

“Necesito cariño. Dame un abrazo”
(Necesidad universal)

“Necesito tu cariño. Dame un abrazo”
(Estrategia mezclada con necesidad)

Rosenberg nos alerta sobre el dolor de expresar nuestras necesidades frente al dolor de no expresarlas, haciendo énfasis en la feminidad.

Muchas mujeres tienen la creencia de que su rol más importante es cuidar a otros y eso las lleva a la abnegación y a ignorar sus necesidades.

Cuando preguntamos a una mujer cuáles son sus necesidades, generalmente señala que está muy cansada y que quiere un poco de tiempo para ella. Si no valoramos nuestras necesidades es posible que los otros tampoco lo hagan.

¿Cuáles son tus necesidades y las de las mujeres que conoces?
¿Cuáles son tus necesidades y las de los hombres que conoces?

Expresan muchas mujeres: Acabo de darme cuenta que me pasé 40 años señalando a mi esposo que no satisfacía mis necesidades y ahora veo que nunca fui clara expresándolas.

Todas las personas deben buscar las dificultades de expresar sus necesidades en las experiencias pasadas vividas (carencias económicas, afectivas, sociales, laborales).

Las necesidades y las fortalezas del carácter

En referencia a la satisfacción de las necesidades, la psicología positiva y su modelo de bienestar son un excelente aporte para este tema gracias al desarrollo conceptual que esta ha desarrollado con base en las fortalezas del carácter y la posibilidad de que todas las personas identifiquen, valoren su perfil de fortalezas personales y puedan utilizarlos a conciencia para su desarrollo pleno, considerando como primer punto la satisfacción de sus necesidades y así,

hacer contribuciones que beneficien a los otros desde sus fortalezas.

Las fortalezas del carácter

Cuando hablamos de la psicología positiva y en especial de sus virtudes y fortalezas, es necesario hacer referencia al buen carácter.

Buen carácter es lo que buscamos en nuestros líderes, lo que buscamos en nuestros maestros y estudiantes en el salón de clase, lo que buscamos en nuestros colegas en el trabajo, lo que los padres buscan en sus hijos y lo que los amigos buscan entre ellos (Park y Peterson, 2009, c.p. Csíkszentmihályi, Donaldson y Nakamura 2011, p. 49).

Según Seligman (2002) la psicología positiva se apoya en cuatro pilares, los rasgos positivos, las emociones positivas, las instituciones positivas y, como cuarto pilar, los vínculos positivos (Castro, 2010).

Seligman (2011) en su libro *Flourish* migra de la teoría de la “auténtica felicidad” a la teoría del “bienestar”, reestructurando sus cuatro pilares iniciales a cinco elementos: emociones positivas, compromiso, sentido, relaciones positivas y logros (bajo el acrónimo PERMA por sus siglas en inglés Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement).

Para este renovado enfoque, las virtudes y fortalezas asumen una importancia superior. Para la teoría de la “auténtica felicidad” estas constituían un soporte para lograr compromiso. Para la teoría del “bienestar”, las fortalezas de carácter constituyen un eje transversal que apoyan a los cinco elementos del PERMA antes mencionados, coadyuvando a generar más emociones positivas, más sentido, la consecución de más logros y mejores relaciones interpersonales (Seligman 2011).

Las virtudes son características esenciales consideradas importantes para la sobrevivencia de la especie humana (Peterson y Seligman, 2004) y tienen como punto de partida estudios históricos, filosofía occidental y oriental, incluso filosofía popular. Destacan como fuentes las fortalezas de carácter de personajes históricos (Aristóteles, Platón, Carlo Magno, San Agustín, Santo Tomás de Aquino, Confucio, Buda y Benjamín Franklin), hasta personajes de la ficción (Harry Potter, habitantes del imperio de los “Klingon” de la serie “Star Trek”). De libros sagrados tales como el Corán, Antiguo Testamento, Talmud, hasta los mensajes de las tarjetas de “Hallmark”, letras de canciones populares, graffitis y cartas de tarot (Park y Peterson, 2009, citado por Csíkszentmihályi, Donaldson y Nakamura 2011).

El estudio de las fortalezas constituye una revolución en la forma de abordar la personalidad y la conducta humana, pudiendo encontrar, gracias a ellas, diferentes formas de motivar a las personas con las que convivimos en los diferentes ámbitos de la vida. De esta manera podemos satisfacer la necesidad de hacer del trabajo no solo el medio de ganarse la vida, sino el espacio que promueva el bienestar personal de todos; de la familia no solo el lugar donde se socializa y se aprenden las normas, sino el espacio donde cada persona se puede convertir en su mejor diferencial versión y todos los espacios de convivencia como medios potenciales para desarrollarnos y contribuir desde las fortalezas del carácter propias.

Es importante tener en cuenta como punto de arranque, que las organizaciones (empresas, familias, instituciones), son el reflejo de sus integrantes, dependiendo el éxito de las mismas, del desempeño de cada una de las personas que las integran. Mientras más talentosos y capaces sean los individuos que pertenecen a determinada organización mejores resultados

mostrarán.

Las organizaciones modernas esperan que sus miembros sean proactivos y muestren iniciativa, que colaboren con los demás, que tomen responsabilidades en el propio desarrollo de sus proyectos de vida, y que se comprometan con la excelencia.

Esto sería inalcanzable si continuamos bajo el esquema tradicional de considerar solo a los miembros de un sistema por su desempeño y eficiencia, sin considerar otros elementos tales como el bienestar de sus integrantes.

¿Cómo sería esto posible? Siendo consciente de nuestras fortalezas de carácter y trabajándolas para poder desarrollarlas, dejándoles saber a los miembros de cualquier sistema que el conocer nuestras fortalezas nos permite experimentar satisfacción y bienestar así como realizar fluida y exitosamente las actividades que realizamos.

Ahora... ¿qué son las fortalezas?

Un concepto fundamental bajo la mirada de la psicología positiva es el de virtudes y fortalezas. Las virtudes corresponden a características esenciales del ser humano y el medio para resolver importantes tareas en la supervivencia. Las fortalezas por su parte son los caminos para alcanzar tales virtudes. Son subconjuntos de rasgos de personalidad a los cuales les asignamos carga moral (Seligman, 2002). Tales fortalezas en la teoría del bienestar (PERMA) de la psicología positiva son el eje transversal que permite a cada individuo desarrollar los elementos para cultivar las emociones positivas, el compromiso, las relaciones interpersonales, el significado y los logros (Seligman, 2011).

Esta rama de la psicología ha dedicado gran parte de sus estudios a las denominadas fortalezas personales. Según Seligman (2002) la buena vida consiste en emplear estas fortalezas todos los días para lograr una felicidad auténtica y abundante gratificación, es algo más que la vida placentera, por lo que plantea que el concepto de virtud y fortaleza aplicado en la religión y en la filosofía es retomado por la psicología positiva, la cual establece seis virtudes claves, conformadas por 24 fortalezas.

Las fortalezas características se definen como aquellas cinco fortalezas más representativas que posee el individuo; aquellas que ocupen las primeras posiciones de acuerdo con el Cuestionario de Fortalezas VIA, desarrollado por Peterson y Seligman (2004), con respecto a las 24 fortalezas clasificadas en este instrumento.

El perfil de fortalezas del carácter servirá de espejo de los rasgos de carácter de cada individuo considerándose que cada persona posee varias fortalezas características. Seligman (2002) las define como las fortalezas de carácter que un individuo tiene de forma consciente, aquellas que pone en práctica cada día en los distintos ámbitos de la vida.

Adicionalmente, se considera que la estructuración y la formación de las fortalezas personales, son influenciadas por las experiencias de vida, producto del afecto positivo y negativo, lo cual genera en las personas una plataforma que incide en la valoración de sus acciones. (Kahneman, 1999, c.p Vázquez y Hervás, 2009). Sin embargo, la importancia de este perfil recae en el uso que se le dé a cada una de estas fortalezas características personales, ya que lo ideal es emplearlas en la mayor cantidad de ámbitos posibles (Seligman, 2002).

Seligman (2002) comenta que estas fortalezas, como las diferentes vías para alcanzar las virtudes, nos sirven tanto en los malos momentos como en los buenos. Sumado a ello, supone

que el desarrollo y el ejercicio de estas herramientas están relacionados con el éxito en la vida y la satisfacción emocional más profunda.

...un rasgo, una característica psicológica que se presenta en situaciones distintas y a lo largo del tiempo. Las fortalezas son mensurables y adquiribles. Las fortalezas elegidas por Seligman y Peterson son las vías o caminos para llegar a alcanzar las seis virtudes humanas y siguen igualmente un criterio de ubicuidad, es decir, que se valoran en casi todas las culturas del mundo (Vera, 2006, p. 20).

Con solo tomar la definición y descomponer sus significados empezamos a entender por qué son diferentes unas persona de otras, ya que este es justamente, uno de los valores fundamentales, cómo siendo diferentes nos podemos complementar unos con otros.

Las fortalezas de carácter nos permiten conocernos como seres humanos poniendo siempre la mirada en nosotros mismos, es decir, lograr conocer nuestras virtudes y de esa manera influir en otros y colaborar con otros.

Todo persona debe conocerse para gerenciarse a sí misma, solo así podrá desarrollar sus relaciones interpersonales para poder relacionarse con los otros. Conocerse a sí mismo es la base fundamental para el desarrollo de las personas.

Martin Seligman, padre del movimiento de la psicología positiva así como otros investigadores de la materia, dedicaron parte de sus estudios a pensar en cómo se aumenta la felicidad en el ser humano y cómo se protege ante circunstancias adversas o experiencias negativas que atenten contra su nivel de bienestar, desde lo positivo. Finalmente obtuvieron un modelo que describe las 24 fortalezas personales y de carácter agrupadas en seis principales virtudes, a través de las cuales el ser humano obtiene una mejor salud mental.

Enfocarnos en lo que efectivamente somos buenos y desde nuestras principales fortalezas apalancar las otras, así como apoyarnos en ellas para el logro de nuestros objetivos personales, laborales y colectivos. El solo hecho de vernos a través de un cristal en lo buenos que somos nos ha permitido o facilitado avanzar en mejorar desde el punto de vista personal, ¿por qué? porque dejamos de lado las debilidades para potenciarnos desde nuestras fortalezas.

La teoría del bienestar de la psicología positiva nos plantea que poner las fortalezas en práctica nos permite generar un mayor desempeño brindando alto nivel de satisfacción y realización, lo cual significa que con solo aplicarlas y practicarlas dándoles el real sentido, vamos a generar, en forma continua, una sensación de bienestar, ya que lo que hacemos con ganas, con motivación, con pasión, sencillamente nos llena y nos permite el desarrollo pleno.

Como se había mencionado con anterioridad, las virtudes son características morales importantes para el desarrollo de la especie humana y la buena vida; parten del estudio de los más importantes libros de la filosofía occidental y oriental, sin dejar de considerar la filosofía popular de todos los tiempos. Destacan tanto personajes históricos como de ficción.

Estas son: sabiduría y conocimiento, valor o coraje, amor o humanidad, justicia, templanza o moderación y trascendencia; están definidas a través de los 24 caminos antes mencionados: las fortalezas del carácter.

*Clasificación VIA
de las fortalezas de carácter*

Sabiduría	Creatividad Buen juicio Deseo de aprender Perspectiva
Valor	Valentía Tenacidad Honestidad Pasión
Amor	Amar y ser amado Amabilidad Inteligencia social
Justicia	Ciudadanía Ecuanimidad Liderazgo
Templanza	Perdón Modestia Cuidado Autocontrol
Trascendencia	Aprecio de la belleza Gratitud Esperanza Sentido del humor Espiritualidad

Fuente: Seligman (2002)

La virtud de la sabiduría y el conocimiento está vinculada con fines nobles enfocados a otros. Las fortalezas, creatividad, curiosidad, apertura de mente, deseo de aprender y perspectiva.

Quienes poseen las fortalezas asociadas con sabiduría y conocimiento, experimentan interés, tanto por el mundo que los rodea, como por su propio mundo interior. Esto los lleva a estar en constante búsqueda de nuevas experiencias, se atreverán a conocer personas interesantes, visitar lugares exóticos, aventurarse en la vida y descubrir oportunidades donde los demás no ven nada. Poseen una vida social y amorosa muy rica y podemos compartir con ellos conversaciones atrapantes, además de que se verán motivados a escuchar lo que nosotros tenemos para decir.

La virtud del coraje refiere a aquellas fortalezas que implican oposición para el logro de ciertos objetivos, aún a riesgo de perder posición social o incluso la vida misma. Son sus fortalezas: valentía, perseverancia, honestidad y energía vital.

La valentía es el no dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad, incluso el dolor. Ser capaz de defender una postura que se cree correcta aunque exista fuerte oposición por parte de los demás, actuar según las propias convicciones aunque eso suponga ser criticado, animarse a ser rebelde. Recuerden que el coraje no es la ausencia del miedo, sino el considerar que hay algo más importante que él.

La perseverancia y diligencia nos hace referencia a personas muy trabajadoras, personas decididas que siempre terminan lo que empiezan. Sin importar cuál sea el proyecto, se encargan de sacar las cosas adelante en tiempo y forma. Usualmente no se distraen cuando están abocados a su tarea y encuentran suma satisfacción en finalizarla.

La honestidad por su parte, se refiere a mostrarse al mundo tal cual es la persona, sin careta alguna. Para finalizar las fortalezas asociadas con esta virtud encontramos energía vital o entusiasmo, refiere la experiencia subjetiva de vigor inherente a insuflar y transmitir energía a sí mismo y a otros. Vive la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo. Aprende a jugar, a fluir con la espontaneidad y la pasión de su propio sueño.

En cuanto a la virtud de la humanidad, encontramos todas aquellas acciones orientadas al beneficio de otros. Se clasifican en esta categoría las fortalezas capacidad de amar y ser amado, amabilidad y generosidad, e inteligencia social.

La amabilidad y generosidad, nos hablan de personas que demuestran estas características con los otros, nunca están demasiado ocupadas para hacer un favor, es un disfrute el hacer buenas obras para los demás sin necesidad de que sean cercanos. El respeto hacia los demás trasciende la mera conciencia del deber o del respeto básico por los demás.

La capacidad de amar y ser amado nos habla de individuos capaces de sostener relaciones significativas con otras personas, en especial con las que el compartir y los cuidados son recíprocos. Es sentirnos cercanos y apegados a otros desde el respeto y el amor. Inteligencia social, por su parte, va principalmente asociada con la comprensión de los demás en función de una fácil adaptación al entorno.

La virtud de la justicia está definida por las fortalezas que resaltan el comportamiento cívico incluyendo ciudadanía, equidad y liderazgo.

Estas fortalezas se encuentran en personas que se destacan en su grupo por su lealtad y dedicación. Son personas que respetan la autoridad y la jerarquía pero no sin cuestionarla, permiten que en un grupo todos se sientan cómodos y están atentos a las necesidades de cada miembro.

Ciudadanía y comportamiento cívico (refiere también al trabajo en equipo), enfoca los rasgos del individuo que lo inducen a trabajar en armonía con los otros, mediante la identificación de un bien común.

Ecuanimidad, equidad y justicia nos hablan de sujetos que no permiten que sus sentimientos personales interfieran en sus decisiones o valoraciones con respecto a los demás, a todos les brindan una oportunidad. Sus acciones diarias están guiadas por principios morales, el bienestar ajeno es tan importante como el propio, dejan fácilmente los prejuicios de lado.

Poseer la fortaleza de liderazgo nos hace muy buenos para organizar y llevar a cabo actividades. Al líder efectivo le interesa que el trabajo en equipo se concrete sin dejar de contribuir en el fomento de las buenas relaciones entre los miembros del mismo. Asume responsabilidades y es diplomático.

La virtud de la templanza agrupa las fortalezas humildad y modestia, prudencia y discreción, autocontrol y perdón. Está asociada con la administración de los excesos de entrada y de salida.

Humildad se refiere a la valoración precisa de los logros y capacidades. Prudencia y discreción caracterizan a aquellos individuos que son muy cautelosos, piensan antes de hablar y se aseguran de no abrir la boca para luego arrepentirse. Se proyectan a futuro, saben posponer la gratificación inmediata para lograr metas aún más grandes a futuro. Ser cuidadoso es una buena fortaleza que protege de los peligros producidos por el descuido.

Autocontrol, quienes disfrutan de esta fortaleza son aquellas personas que pueden posponer sus deseos y necesidades y son capaces de dominar sus impulsos. Saben cómo posponer la

satisfacción inmediata en pos de un logro o resultado más eficiente para sus vidas. Saben lo que es correcto y son capaces de ponerlo en práctica. Cuando algo malo sucede pueden regular sus emociones, son capaces de neutralizar sus sentimientos y pensamientos negativos. Pueden generar emociones positivas por ellos mismos sin ayuda del ambiente externo.

Por último, pero no menos importante, encontramos la fortaleza perdón (o misericordia), que es observada por la presencia de comportamientos prosociales ante la presencia de una ofensa.

La virtud de la trascendencia se refiere a la conexión más allá de nuestro contacto directo que contempla la vinculación con el mundo, ya sea con entidades divinas o terrenales. Están incluidas las fortalezas aprecio de la belleza, gratitud, esperanza y optimismo, sentido del humor y la diversión, así como la espiritualidad, religiosidad y fe.

Aprecio de la belleza y la excelencia. Quienes poseen esta fortaleza son aquellos sujetos que no sienten que es una pérdida de tiempo admirar el aroma de las rosas, quienes aman la belleza, la excelencia en todas las áreas: arte y naturaleza, matemáticas y ciencia, quienes aprecian la hermosura en las cosas del día a día. Esta fortaleza se acompaña de sentimientos de asombro y maravilla, nos eleva espiritualmente.

Poseen la fortaleza de la gratitud aquellas personas que siempre son conscientes de las buenas cosas que les suceden o tienen, no dan por descontado sus bendiciones. Es una emoción que está acompañada de maravilla y aprecio por la vida misma.

Esperanza y optimismo refiere a una posición cognitiva hacia los eventos futuros que no solo se basa en esperar que todo “salga” bien, por el contrario, evalúa sus creencias hacia el mismo y se prepara concienzudamente para crear un mejor porvenir.

Gracias a la fortaleza del buen humor la persona disfruta muchísimo de hacer reír a los demás y como vehículo de conexión con el otro.

Espiritualidad, religiosidad y fe por su parte, se orientan en la creencia de que existe una dimensión que trasciende a las personas en su aquí y en su ahora. Creen y actúan bajo la convicción de que sus acciones tienen significados superiores.

Todas las personas poseen las 24 fortalezas, siendo las primeras cinco (producto del orden suministrado por el test VIA) las más empleadas en las actividades diarias y presentes en todos sus ámbitos (social, familiar, laboral, etc.).

Estas son rasgos que se expresan a través de pensamientos, emociones y comportamientos. Al ser una escala ordinal y contar todos con las mismas 24 fortalezas, la diferencia entre los seres humanos radica en el orden en que estas se manifiestan.

No es posible afirmar que las virtudes y fortalezas son las únicas en la bibliografía existente relacionada. Es posible encontrar otras clasificaciones que contemplen otros elementos. Por esta razón, Park, Peterson y Seligman (2004) establecieron un conjunto de características que condujeron a considerar las planteadas en este apartado. Tales características son:

- Ubicuidad. Ampliamente reconocida en todas las culturas.
- Plenitud. Contribuye a la autorrealización personal, satisfacción y felicidad.
- Validez moral. Es válida por sí misma y no por los resultados tangibles que pueda producir. No desmerece a otras.
 - Eleva el sentido de otras virtudes, produciendo admiración y no celos.
 - Tiene un opuesto. Tiene un antónimo obvio que es “negativo”.
 - Es similar a un rasgo. Es una diferencia individual con estabilidad y generalidad demostrable.

- Es medible. Ha sido satisfactoriamente evaluada por investigadores como una diferencia individual.
- Está claramente definida. No es redundante (conceptual o empíricamente) con otra fortaleza.
- Hay personas modelo. Está sorprendentemente arraigada en algunos individuos.
- Hay niños prodigio. Se muestra de forma precoz en algunos niños o jóvenes.
- Puede estar ausente. Está ausente en algunos individuos.
- Hay instituciones facilitadoras. Es el objetivo de algunas prácticas sociales y rituales de instituciones que intentan cultivar la virtud.

Recordemos que las fortalezas personales (o fortalezas del carácter), son los rasgos positivos, reflejados en pensamientos, emociones y conductas. Existen en diferentes grados, se miden en relación con las diferencias individuales y están asociadas asimismo a la buena vida, determinando cómo un individuo hace frente a la adversidad (Park y Peterson, 2008). Estos hallazgos presentados han generado gran cantidad de estudios que resaltan virtudes y fortalezas en diferentes poblaciones, permitiendo caracterizarlas desde las mismas.

El estudio pionero fue realizado por Park y Peterson (2009, se contemplaron 54 países y 111.676 individuos de todas las edades. Desde adultos jóvenes hasta adultos mayores, las fortalezas de carácter principales que se presentaban con mayor frecuencia en casi todas las naciones fueron: amabilidad, equidad, gratitud, integridad y apertura de mente. Por otra parte, prudencia, modestia y autorregulación fueron las fortalezas menos respaldadas.

También resalta el presente estudio diferencias con relación al género, estado civil, nivel educativo y edad, dignas de ser reseñadas. Las mujeres, por ejemplo, mostraron las fortalezas gratitud, amabilidad y generosidad, y amar y ser amado, en nivel superior a los individuos de sexo masculino. Las personas casadas mostraban mayor “perdón” que aquellas que no lo estaban y amor al conocimiento más representativo en quienes tenían mayor educación en comparación con los de menor nivel educativo. Respecto a la edad, los adultos presentaron principalmente fortalezas asociadas con la virtud “templanza” (humildad, prudencia, autorregulación y perdón) y entre los jóvenes gratitud, amor y humor (y más alto que los adultos: trabajo en equipo, esperanza y vitalidad).

En el ámbito educativo, Park y Peterson (2008) obtuvieron un perfil de fortalezas en jóvenes con alto rendimiento académico. Para estos predominan las fortalezas como perseverancia, justicia, gratitud, honestidad, esperanza y perspectiva, lo cual permite establecer un pronóstico acerca del desempeño futuro de los estudiantes poseedores de las mencionadas fortalezas.

O’ Neil (2007) por su parte, condujo una investigación con jóvenes estudiantes de una academia militar de Estados Unidos, en el cual se buscaba determinar rasgos de personalidad y fortalezas del carácter predictoras del liderazgo eficaz a través del tiempo. Con este fin se empleó el instrumento NEO PI-R junto con el cuestionario VIA de Fortalezas (Peterson y Seligman, 2004). Los resultados obtenidos determinaron que existe una relación significativa en la predicción del liderazgo exitoso con estudiantes que tenían, en niveles superiores al promedio, la extroversión, la afabilidad y la escrupulosidad (medidas con el NEO PI-R) y adicionalmente poseían las fortalezas capacidad de amar y ser amado, amabilidad, ciudadanía y equidad, obtenidas a través del referido cuestionario.

Pollay, (2006) por su parte, investigó las fortalezas de los presidentes de AIESEC de 62

países a través del cuestionario VIA de Fortalezas. AIESEC (Association internationale des étudiants en sciences économiques et commerciales) es una organización internacional que promueve el liderazgo a nivel estudiantil. No obstante, ahora incluye estudiantes de otras especialidades y está establecida en las más importantes universidades del mundo.

El autor buscaba indagar si los líderes de esta organización tenían un perfil superior con personas de la misma edad y educación. Específicamente, buscaba comparar las fortalezas de los miembros con cargos presidenciales, para confirmar las fortalezas que AIESEC promueve en los líderes guiados por su misión, visión y valores.

Pollay (2006) pudo establecer un perfil de fortalezas personales que predominan en los líderes AIESEC: esperanza, curiosidad, perseverancia, liderazgo, trabajo en equipo y equidad/justicia. Este perfil de fortalezas era esperado, por estar íntimamente relacionado con sus valores e inicios. Respecto a esperanza y perseverancia, la organización fue instituida después de la Segunda Guerra Mundial, planteándose sus fundadores la posibilidad de un mundo mejor, actividad que aún prevalece. Curiosidad, en la búsqueda por aprender nuevas formas y ópticas diferentes de ver al mundo. Liderazgo, promesa básica de desarrollo. Trabajo en equipo, basándose su éxito y resultados en el esfuerzo de miles de voluntarios alrededor del mundo.

Por último, el estudio expresa al referirse a equidad/justicia que AIESEC, a través de su red de programas de aprendizaje, promueve y prioriza esta fortaleza, invitando a participar a sus miembros en discusiones de temas importantes a nivel global, que están afectando a todos por igual (temas como el sida, la educación, las finanzas, la energía y la responsabilidad corporativa).

Millán (2008) condujo en Venezuela una investigación con estudiantes universitarios que consumían y que no consumían estupefacientes, con el fin de discriminar las fortalezas personales predominantes en ambos grupos las cuales, en este estudio, son factores de protección de los estudiantes. Tales factores permitirían, según Millán, crear un plan de prevención educativa del consumo de drogas. Las fortalezas predominantes en ambos grupos fueron curiosidad, amor al conocimiento y juicio. En relación con la curiosidad (que estaba mucho más presente en el grupo que consumía drogas), estaba caracterizado por la flexibilidad ante las situaciones enfrentadas y con preferencia a la ambigüedad y la intriga.

El amor al conocimiento es explicado por el alto nivel académico y cultural que, tanto el grupo que consumía drogas como el grupo que no las consumía, poseían.

Por último, respecto a juicio, al implicar la indagación y regulación de las vivencias personales ante situaciones retadoras (Castro, 2010) es, a juicio de Millán, una de las razones por las que el grupo que consumía drogas se sometió a tratamiento de forma voluntaria.

Lira y Rodríguez (2009) realizaron el estudio fortalezas del carácter, estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Escuela de psicología de la Universidad Metropolitana en Caracas. En esta investigación se obtuvo un perfil de fortalezas constituido (como fortalezas principales) por civismo, juicio, equidad, integridad y entusiasmo.

Lo hallado en este estudio resulta coherente, en vista de encontrarse elementos con orientaciones éticas, las primeras cuatro fortalezas mencionadas y la competencia emprendimiento (altamente reforzada por la universidad) con la fortaleza entusiasmo “es probable entonces que la universidad esté reforzando de forma adecuada una parte de las competencias” (p. 76).

Las autoras concuerdan que las fortalezas encontradas, sintonizan con la formación deseada

para el estudiante de psicología. No obstante, en su criterio, otras fortalezas podrían ser reforzadas, como el amor por el conocimiento, apertura y curiosidad.

Cubillán (2010), apoyándose en la investigación de Pollay (2006), se planteó como objetivo de investigación describir y comparar los perfiles de las fortalezas personales de los nuevos miembros y de los miembros con cargos directivos de AIESEC Caracas, pertenecientes a tres importantes instituciones universitarias, Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), Universidad Simón Bolívar (USB) y Universidad Metropolitana de Caracas, donde AIESEC mantiene representantes.

Sin embargo, los resultados obtenidos no permitieron constituir un perfil de fortalezas para nuevos miembros y directivos, debido a que los grupos no poseían diferencias significativas. Tanto en nuevos miembros como en directivos, las fortalezas encontradas fueron muy similares, por lo que no se pudo realizar un perfil de fortalezas por cargo. El perfil general obtenido, representativo para ambos grupos, estuvo constituido por equidad, perseverancia, creatividad, y aprecio por la belleza.

Conocer nuestro perfil de fortalezas y el de las personas de los grupos a los cuales pertenecemos, puede ayudar a satisfacer nuestras necesidades y las de los otros. Así podremos utilizar el buen sentido del humor, o la perseverancia, o la capacidad de trabajo en equipo, o el liderazgo, o la honestidad, o una combinación de ellas para satisfacer alguna necesidad propia o ajena. Para identificar el perfil de fortalezas, se realiza el cuestionario VIA de fortalezas personales (www.authentic happiness.org), así obtenemos nuestro perfil que será el insumo para el desarrollo de múltiples estrategias para satisfacer nuestras necesidades.

Una vez reconocidas las necesidades e identificadas las fortalezas personales como apoyo para satisfacerlas, presentamos el cuarto elemento del modelo de la CNV: las peticiones.

Aprendiendo a hacer peticiones

Las peticiones son acciones concretas que las personas realizan para enriquecer su vida. Es importante pensar en una acción concreta que se quiera solicitar al otro ante una actuación que perturbó su bienestar.

La clave es usar el lenguaje positivo para las peticiones

Si no preparamos una petición clara, o hacemos peticiones ambiguas o genéricas, terminamos diciendo lo que no queremos que el otro haga y/o lo hacemos sentir criticado o rechazado como persona y no resulta una petición dirigida a un comportamiento en particular.

Como un ejercicio para revisar la elaboración de peticiones presentamos estos planteamientos para evaluar si coinciden con las propuestas que cotidianamente realizamos.

“Lo único que quiero es que no hagas lo que no hay que hacer”.

“Le pedí que no trabajara tanto y me salió el tiro por la culata: tres semanas después me comunicó que se había inscrito para participar en un torneo de golf”.

“Ojalá le hubiera dicho que me gustaría que al menos pasara una tarde a la semana en casa conmigo y con los niños”.

“Necesito que cambies”. “Quiero que me trates mejor”. “No quiero que me ignores”.

Una vez identificada la forma habitual de solicitar peticiones a otros, Rosenberg (2013) nos presenta las características de las buenas peticiones:

- **Pregunta.** Las peticiones se expresan en forma de pregunta. Si en cambio de preguntar le decimos a la persona lo que queremos que haga, ya no es una petición sino una exigencia.

Petición: ¿podrás escoger dos días a la semana para llegar temprano y pasar más tiempo con los niños? Exigencia “quiero que llegues temprano todos los días, no compartes tiempo con los niños”.

- Acción concreta. Solicitamos una acción concreta. Por ejemplo, en lugar de decir, “quiero que me entiendas” decimos “¿podrías repetir en tus propias palabras lo que entendiste?”
 - Hacer en vez de no hacer. Pedimos que alguien haga algo en vez de pedir que deje de hacer algo. Por ejemplo, no decir “no comas en la sala” sino “¿puedes traer tu plato a la mesa y comer aquí?”
 - Momento presente. Pedimos que alguien haga algo en el momento presente. Por ejemplo, en vez de decir, “en el futuro, quiero que me llames si vas a llegar tarde”, decimos, “¿podrías llamarme si vas a llegar tarde hoy?”
 - Comprensión al oír no. Sabemos si expresamos una petición o una orden con base en nuestra respuesta si la persona dice no. Cuando la persona dice no, tratamos de entender las necesidades que está tratando de satisfacer por las cuales no dice que sí a nuestra petición. Ejemplo, “¿imagino que no quieres apagar la televisión porque te estás divirtiendo viendo ese programa?”
 - Petición integrada. Cuando entendemos las necesidades del otro, hacemos una petición que combine sus necesidades y las nuestras. “Bueno, ¿qué tal si ves el programa 10 minutos más y luego vengo por ti para que vayas a dormir y te leo un cuento cortito?”
- Debemos pedir con precisión lo que queremos. No señalar requerimientos ambiguos: Debes buscar ayuda... déjame ser yo... necesito espacio... quiero más libertad...

Tengamos siempre presente que un lenguaje vago al realizar una petición genera confusión interna

La depresión, el estrés, las úlceras, la fibromialgia son el premio que recibimos por ser “buenos” y no expresar con claridad y en forma positiva lo que necesitamos.

La propuesta del modelo de la CNV es elaborar las peticiones conscientemente habiendo observado, sentido e identificado las necesidades propias y las del otro.

Cuando las personas solo expresan sus sentimientos, quizás a su interlocutor no le resulte claro lo que se espera que haga. “Estoy muy frustrada, eso es injusto”. “Eso me pone furiosa, no lo soporto”.

A menudo no somos conscientes de lo que pedimos pues solo señalamos lo que sentimos y no lo que quisiéramos que sucediera

Las peticiones que no van acompañadas de los sentimientos y necesidades pueden parecer exigencias ya que, muchas veces, se presentan como juicios cargados de culpabilidad y carentes de empatía. Hacer peticiones requiere pensar y planificar. Si las personas son claras con respecto a lo que quieren es probable que lo consigan.

Proponemos dos ejemplos donde el interlocutor construye una petición señalando su observación, sentimientos, necesidades y las características de una petición en positivo.

1. Esta mañana al entrar a tu cuarto vi dos pares de medias tiradas en el suelo y eso me molesta porque mañana van a lavar y esa ropa no estará en la ropa sucia para que quede todo lavado y la casa organizada esta semana. ¿Podrías ir ahora a tu cuarto y poner las

medias en la cesta?

2. Esta semana haz llegado tres días a las 9:30, estamos recibiendo citas desde las 9 y no puedo atender bien a las personas. Aumenta mi tarea cuando no estás allí para recibirlas y organizarlas por orden de llegada. ¿Puedes llegar la semana que viene todos los días a las 9, o empezamos a dar las citas a partir de las 9:30, las corremos hasta las 12:30 y salimos a almorzar un poco más tarde?

Para las personas que se están entrenando en el modelo de la comunicación no violenta resulta muy útil pensar en ejemplos de la propia actuación para revisar su posible aplicación en situaciones de su cotidianidad. Con referencia al cuarto elemento del modelo de la CNV se proponen preguntas tales como: ¿Podrías pensar en algún ejemplo personal y construir una petición que señale claramente lo que observas, sientes, necesitas y pides en forma negociada?

El cumplimiento de los cuatro pasos que propone la CNV de Marshall Rosenberg, complementado con el cultivo de las emociones positivas y el reconocimiento de las fortalezas personales, bases de la teoría del bienestar de la propuesta de la psicología positiva liderada por Martin Seligman, son una excelente caja de herramientas para revisar y optimizar las pautas de comunicación y enriquecer el bienestar propio y el de las personas con las que todas las personas mantienen relaciones cara a cara.

Reflexiones finales

La psicología positiva, enmarcada dentro del enfoque salugénico, desarrolla investigaciones para que la profundización en el conocimiento de los procesos que permiten la potenciación de las personas sea de acceso a todo público. Esta socialización de los hallazgos sobre el comportamiento humano positivo permite a cada individuo la gerencia de su bienestar para la construcción de “la mejor versión de sí mismo”. Esta afirmación pasa por la creencia de que la diversidad, y sobre todo la diversidad en los aspectos positivos de las personas, es deseable y nos permite desarrollarnos plenamente y complementarnos, alejándonos de algunos mensajes que nos obligan socialmente a ser perfectos y estereotipados en nuestros diferentes roles como: mujer, hombre, madre, padre, trabajador, trabajadora, jefe, jefa, vecino, vecina...

El modelo de Bienestar de la psicología positiva conocido como PERMA, con sus cinco elementos y su eje transversal permiten, por un lado, evaluar nuestras fuentes de bienestar y por el otro, ser proactivos, en forma creativa, para nutrirlos según nuestras fortalezas de carácter principal.

Como señalamos al inicio de este libro desde la psicología positiva, en la construcción de nuestro bienestar, tiene una proporción muy alta en el cultivo de las buenas relaciones interpersonales porque, como señala Christopher Peterson uno de sus pioneros, “los otros importan”, importan mucho para nuestro bienestar.

La forma de comunicarnos que nos propone la CNV requiere revisar nuestros patrones habituales de comunicación cargados de críticas, juicios y exigencias, producto de la no concientización de nuestras diferencias y necesidades, el asumir la responsabilidad de nuestros sentimientos y, sobre todo, no hacer peticiones que no puedan ser negociadas con el otro y sus necesidades.

El modelo de la CNV con sus cuatro componentes: observación, sentimientos, necesidades y peticiones, es un excelente marco de referencia que nos permite identificar los procesos que ocurren en los actos comunicativos de ambos interlocutores y brinda excelentes orientaciones para transitar, desde patrones comunicativos culturalmente aprendidos basados en el juicio y la críticas, hacia los otros y hacia nosotros mismos, para llegar a la profunda compasión personal y ajena, pudiendo incluso ser parte del aprendizaje las vivencias vicarias al observar actos comunicativos de otros.

Te invitamos a utilizar este libro para revisar tus patrones de comunicación y enriquecerlos con el modelo de CNV que te ofrece Marshall Rosenberg, complementado con el modelo de bienestar de la psicología positiva compilado por Martín Seligman.

Referencias

- Ainsworth, M. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 708-716.
- Allison, M. y Duncan, M. (1998). Mujeres, trabajo y flujo. En Csíkszentmihályi, M. En Csíkszentmihályi, I. (Eds.) *Experiencia óptima. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia* (pp. 121-137). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Arancibia, V., Herrera, P. y Strasser, K. (2000). *Manual de Psicología Educativa*. Santiago de Chile: Ediciones de la Universidad Católica de Chile.
- Barnett, L. A. (2007). The nature of playfulness in young. *Personality and Individual Differences*, 43, 949-958.
- Bartholomew, K. (1994). Assesment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, 5, 23-67.
- Benito, E., Barbero, J. y Payás, A. (2008). *El acompañamiento espiritual en cuidados paliativos. Una introducción y una propuesta*. Madrid: Arán Ediciones.
- Berk, L. E. (1999). *Desarrollo del niño y del adolescente*. (4ª Ed.). Cap. 12. (pp. 623-677). *Desarrollo moral*. Madrid, España: Prentice Hall.
- Berscheid, E. (2007). La mayor fuerza del ser humano, otros seres humanos. En L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger (Eds.), *Psicología del Potencial Humano*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Blanco, J. y Matheus, R. (2012). Mindfulness (Atención Plena) para el Bienestar. En M. E. Garassini y C. Camilli. (Eds.), *La felicidad duradera. Estudios sobre el bienestar en la Psicología Positiva* (pp. 309-339). Caracas: Editorial Alfa.
- Block, J. H. (1984). Making school learning activity more playlike: flow and mastery. *The elementary School Journal*, 85(1), 64-75.
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
- Castro, A. (Compilador) (2010). *Fundamentos de la Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. y Fernández, M. (2004). Evaluación de los estilos de apego en adultos. [Versión Electrónica]. XII Anuario de Investigaciones (Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires). 183-192. Disponible en <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v12/v12a18.pdf>
- Casullo, M. M. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Center for Nonviolent Communication (s/f). CNVC: A global organization. Disponible en: <https://www.cnvc.org/es>
- Csíkszentmihályi, M. (1985). Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and medicine*, 4, 469-497.
- Csíkszentmihályi, M. (1996). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csíkszentmihályi, M. (1998a). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.
- Csíkszentmihályi, M. (1998b). *Creatividad: Fluir y la Psicología del Descubrimiento y la Invención*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Csíkszentmihályi, M. (2009). El Flujo. En E. G. Fernández-Abascal (Eds). *Emociones positivas*, (p. 181-192). Madrid: Pirámide.
- Csíkszentmihályi, M. y Larzon, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *The journal of nervous and mental disease*, 175(9), 526-536.
- Csíkszentmihályi, M. y Schineider, B. (2000). *Becoming adult*. New York: Basic Books.
- Cubillán, K. (2010). *Perfil de fortalezas personales en nuevos miembros con cargos directivos de AIESEC Caracas. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología*. Universidad Metropolitana. Caracas.
- Cyrułnik, B. (2007). *La Maravilla del Dolor. El sentido de la resiliencia*. Argentina: Ediciones Granica.
- De Bono, E. (2008). *Creatividad 62 ejercicios para desarrollar la mente*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Delle Fave, A., Bassi, M. y Massimini, F. (2009). Experiencia óptima y evolución humana. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds). *La Ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*, (p. 209-227). España: Alianza Editorial, S.A.
- Díaz, A. y Millano, M. (2010). *Percepción de fortalezas en padres y madres maltratadores, en contraste con los resultados obtenidos del Cuestionario VIA de Fortalezas Personales. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología*. Universidad Metropolitana. Caracas.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. Recuperado el 19 de febrero de 2010, de <http://www.springerlink.com/content/h85u8570k73223km/>
- Diener, E. y Seligman, M. (2001). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. y Smith, H. (1999). Subjectve Well-Being: Threee decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 217-309. Recuperado el 27 de enero de 2010 de http://dipeco.economia.unimid.et/persona/staca/ec/diener_suh_lucas_smith.pdf
- Donaldson, S., Csíkszentmihályi, M. y Nakamura, J. (Eds) (2011). *Applied Positive Psychology. Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*. New York and Hove: Psychology Press. Taylor & Francis Group.
- Emmons, R. A. (2008). *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacer feliz*. España: Ediciones B. S. A.

- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Pocket Books.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Bogotá: Norma.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (Ed.), *Prácticas en Psicología Positiva*, (pp. 11-38). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Garassini, M. E. (2010). Fluidez o experiencia óptima: el mantenimiento del bienestar. En M. E. Garassini y C. Camilli (Comp.) *Psicología positiva: Estudios en Venezuela*. Caracas: Sociedad Venezolana de Psicología Positiva.
- García, J. (2010). El perdón: perdonar y pedir perdón. Disponible en <http://www.psicoterapeutas.com/Tratamientos/perdon.html>
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias Múltiples: la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Gómez, V., Villegas, C., Barrera, F. y Cruz, J. E. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 311-325.
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280. <http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml>
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. [Versión Electrónica]. New York: Basic Books. Disponible en <http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/reprint/22/3/241.pdf>
- Larson, R. y Csíkszentmihályi, M. (1978). Experiential correlates of time alone in adolescence. *Journal of Personality*, 46(4), 677-693.
- Lee, J. (1977). A typology of styles of living. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.
- Lewis, J. A. (1996). Flow. *The family Journal*, 4, 337-338.
- Lira, M. y Rodríguez, M. (2009). Fortalezas del carácter, estrés y rendimiento académico en estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Metropolitana. Trabajo de grado no publicado Universidad Metropolitana, Caracas.
- Little, M. (2008). *Total Honesty/Total Heart: Fostering empathy development and conflict resolution skills. A violence prevention strategy*. MA Thesis, Dispute Resolution, Victoria, B.C., Canada: University of Victoria.
- López, F. (2008). Evolución del apego desde la adolescencia hasta la muerte. En F. López, I. Etxebarria, M. J. Fuentes y M. J. Ortiz (Coords.), *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- López, F. y Ortiz, M. (2008). El desarrollo del apego durante la infancia. En F. López, I. Etxebarria, M. J. Fuentes y M. J. Ortiz (Coords.), *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- López, N. (2000). La autorregulación emocional como elemento central de la inteligencia emocional. *La Adicción a Internet. Psicología Online*. [Versión electrónica] Recuperado el 26 de septiembre de 2010 del sitio web: <https://www.psicologia-online.com/la-autorregulacion-emocional-como-elemento-central-de-la-inteligencia-emocional-825.html>
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Ediciones Urano. S. A.
- Mars, V. (2000). *Psicología Online*. Sueca-Valencia, España. [Versión electrónica]. Recuperado el 13 de noviembre de 2010 del sitio web:
- Maslow, A. (1991). *Motivación y Personalidad* [Versión Electrónica]. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. Recuperado el 19 de enero de 2010, de <https://bit.ly/2NJW6ZA>
- Massimini, F. y Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspectiva. *American Psychologist*, 55, 24-33.
- Massimini, F., Csíkszentmihályi, M. y Carli, M. (1987). ESM and the monitoring of optimal experience: a tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175, 545-549.
- McCullough, M., Rachal, K., Sandage, S., Worthington, E., Brown, S. y High, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of personality and social Psychology*, 75, 1586-1603.
- Mesurado, B. (2009). Actividad estructurada vs. actividad desestructurada, realizadas en solitario vs. en compañía de otros y la experiencia óptima. *Anales de psicología*, 25(2), 308-315.
- Millán, A. (2008). Factores de protección para la prevención educativa del consume de drogas y estupefacientes en estudiantes universitarios. *Revista de la Fundación José Félix Rivas: Drogas, Adictas y Adicciones*, 1, 15-17.
- Millán, A. y D'Aubeterre, M. E. (2012). El empleo y el desarrollo de instituciones positivas: una aproximación desde el marco legal, el contexto organizacional y las investigaciones relacionadas con el bienestar. En C. Camilli y M. E. (Comp.) *La felicidad duradera. Estudios del bienestar en la psicología positiva*, (pp. 255-276). Caracas: Alfa.
- Moreno Jiménez, B. y Gálvez Herrer, M. (2010). La Psicología Positiva va a la Escuela. *Típica, Boletín Electrónico de Salud Escolar*, 6(1), 210-220. [Versión electrónica]. Recuperado el 13 de noviembre de 2010 del sitio web: http://www.tipica.org/media/system/articulos/vol6N1/vol6N1_Moreno_psicologia_positiva
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Nakamura, J. y Csíkszentmihályi, M. (2002). The concept of flow. En Snyder, C. R. y López, S. J. (Eds.) *Handbook of*

- Positive Psychology. New Cork: Oxford University Press.
- Oblitas, L. y Aguilar, G. (2011). *Psicología del bienestar y la felicidad*. Bogotá: SICOM Editores.
- Oblitas, L. (2008). *Psicología de la Salud: una ciencia del bienestar y la felicidad*. AV. PSICOL. 16(1), 2008 enero - diciembre.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. y Suh, E. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-90.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998). *Promoción de la Salud*. Glosario. Ginebra. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. (2004). Strength of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol. 23, pp. 603-619.
- Park, N. y Peterson, C. (2008). Positive Psychology and Character Strength: Application to strengths-Based School Counseling. *Professional School Counseling*. Disponible en: <http://www.highbeam.com/doc/1G1-191213588.html>
- Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.). *La Ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Editorial Alianza.
- Peterson, C. y Seligman, M. (2004). Values in Action (VIA) Classification of Strengths. *American Psychologist*, 55, 56- 67. Disponible en: <http://www.positivepsychology.org/taxonomy.htm>
- Pollay, D. (2006). *Strengths Profiles of Leaders in Organizations*. Washington D.C.: International Positive Psychology Summit .
- Ryff, C. y Singer, B. (1998). The contours of positive health. *Psychological Inquiry*, 9(11), 1-28.
- Riff, C. y Singer, B. (2007). Ironías de la condición humana: bienestar y salud en el camino a la mortalidad. En L. G. Aspinwall y U. M Staudinger (Ed.), *Psicología del Potencial Humano*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Rísquez, F. (2005). *Conceptos de Psicodinámica*. Caracas, Venezuela: Monte Ávila Editores Latinoamericana.
- Rogers, C. (1993). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Rosenberg, M. (2005a). *Speak Peace in a World of Conflict: What You Say Next Will Change Your World*. California: Puddledancer Press.
- Rosenberg, M. (2005b). *The Heart of Social Change: How You Can Make a Difference in Your World*. California: Puddle Dancer Press.
- Rosenberg, M. (2006). *The Nonviolent Communication Training Course*. Boulder, Colorado: Sounds True, Inc. pp. Disc Eight, How Nonviolent Communication Supports Social Change.
- Rosenberg, Marshall (2002). *Nonviolent Communication: A Language of Compassion* (8th Printing edición).California: Puddle Dancer Press.
- Rosenberg, M. (2013). *Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida*. Buenos Aires: Gran Aldea Editores.
- Rust, S. (2007). *Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt*. Burgrain: Koha-Verlag GmbH.
- Ryan, R., Patrick, H., Deci, E. y Williams, G. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. *The European Health Psychologist*, 10(1), 2-5. Disponible en http://www.ehps.net/ehp/issues/2008/v10iss1_March2008/EHP_March_2008_All.pdf
- Ryan, R., Patrick, H., Deci, E. y Williams, G. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on Self-Determination Theory. *The European Health Psychologist*, 10(1), 2-5. Recuperado el 19 de enero de 2010, en http://www.ehps.net/ehp/issues/2008/v10iss1_March2008/EHP_March_2008_All.pdf
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. y Singer, B. (1998). The contours of positive health. *Psychological Inquiry*, 9(11), 1-28.
- Ryff, C. y Singer, B. (2007). Ironías de la condición humana: bienestar y salud en el camino a la mortalidad. En L. G. Aspinwall y U. M Staudinger (Ed.), *Psicología del Potencial Humano*. Barcelona: Editorial Gedisa.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- Steiner, C. (2002). *La educación emocional*. Madrid: Suma de Letras.
- Sternberg, R. (1988). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. México: Paidós.
- Sternbert, R. (1997). *La creatividad en una cultura conformista: Un desafío a las masas*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Tirro, V. y Hernández, J. G. (2014). Espiritualidad y fe: el cultivo del mundo interior. En M. E. Garassini y C. Camilli (Comp.) *Las fortalezas del venezolano: la promoción del bienestar desde la Psicología Positiva*. (pp. 91-108). Caracas: ALFA.
- Udías Vallina, A. (2010). *Ciencia y religión: Dos visiones del mundo*. 2º ed. España: Editorial Sal Terrae.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *Salud Positiva: del Síntoma al bienestar*. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.). *Psicología*

- Positiva Aplicada. (pp.17-39). Sevilla: Editorial Desclée De Brouwer.
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva. Una nueva forma de ver la Psicología. Papeles del Psicólogo, 2006. 27(1), 18-30.
Disponible en: <http://www.cop.es/papeles>
- Walden, M. (s/f). Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida. Guía completa. Institute for Empowering Communication. Disponible en www.EmpoweringCommunicationInc.net
- Whalen, S. y Schooling, P. (1998). Flow and the engagement of talent: implications for secondary. NASSP Bulletin, 82, 22-37.
- Zavarce, P. (2011). Bienestar psicológico y fortalezas del carácter en adultos con estilos de apego seguro e inseguro. Trabajo de grado no publicado para optar el título de magíster en Psicología, mención Psicología del Desarrollo Humano. Universidad Central de Venezuela, Caracas.

Índice analítico

A

Actividad
 desestructurada [39](#), [105](#)
 estructurada [39](#)

Actividades
 de flujo [42](#)
 de mantenimiento [36](#)
 de ocio [36](#), [37](#), [38](#)
 desestructuradas [39](#)
 estructuradas [38](#), [39](#), [40](#)
 obligatorias [38](#)
 productivas [36](#), [37](#)
 recreativas [38](#)

Afecto [81](#)
 negativo [17](#), [19](#)
 positivo [17](#), [19](#), [91](#)

Agresión [27](#), [73](#)

Alegría [23](#), [26](#), [27](#), [28](#), [76](#), [78](#), [81](#)

Amabilidad [29](#), [47](#), [48](#), [94](#), [96](#), [97](#)

Amor [12](#), [18](#), [26](#), [45](#), [47](#), [53](#), [55](#), [71](#), [78](#), [81](#), [88](#), [92](#), [93](#), [94](#), [97](#), [98](#), [107](#)
 amistad [46](#)
 desinteresado [46](#)
 duradero [19](#), [44](#)
 lúdico [46](#)
 obsesivo [46](#)
 pragmático [46](#)
 romántico [44](#)

Ánimo [81](#)

Ansiedad [23](#), [26](#), [27](#), [34](#), [46](#), [65](#), [66](#), [80](#)

Apego [16](#), [43](#), [45](#), [46](#), [47](#), [61](#), [103](#), [105](#)
 seguro [48](#), [107](#)

Asombro [79](#)

Atención plena [28](#)

Autocontrol [24](#), [30](#), [50](#), [58](#), [59](#), [60](#), [61](#), [94](#)

Autodescubrimiento [39](#)

Autodeterminación [18](#), [19](#), [35](#), [44](#)

Autoeficacia [35](#)

Autoempatía [70](#), [72](#)

Autoestima [18](#), [34](#), [42](#), [61](#), [85](#)

Autoimagen [42](#), [61](#)

Autonomía [18](#), [19](#), [39](#), [44](#), [88](#)

Autorrealización [17](#), [96](#)

Autosuficiencia [55](#)

B

 de las personas [13](#), [15](#), [16](#), [63](#)
 duradero [20](#)
 emocional [19](#)
 espiritual [66](#)
 eudaimónico [17](#)
 físico [15](#), [31](#), [53](#), [64](#), [66](#), [88](#)
 hedónico [12](#), [16](#)
 integrando [19](#)
 personal [47](#), [49](#), [61](#), [90](#)
 psicológico [16](#), [17](#), [18](#), [19](#), [44](#), [66](#)
 social [19](#), [44](#), [66](#)
 subjetivo [17](#), [21](#), [44](#), [105](#)

Buen carácter [89](#)

C

Cansancio [82](#)

Capacidad de amar [44](#), [45](#), [94](#), [97](#)

CNV [10](#), [13](#), [14](#), [69](#), [70](#), [71](#), [72](#), [73](#), [74](#), [76](#), [82](#), [83](#), [85](#), [86](#), [87](#), [88](#), [99](#), [100](#), [102](#)

Comparación social [29](#)

Competencia [18](#), [44](#), [76](#), [98](#)

Comunicación

honestas [74](#)

Confianza [28](#), [32](#), [47](#), [53](#), [78](#), [88](#)

Confusión [82](#)

Consciencia plena [28](#), [30](#)

Construcción del bienestar [29](#), [43](#), [48](#)

Creatividad [16](#), [24](#), [27](#), [39](#), [45](#), [55](#), [93](#), [99](#), [107](#)

Crecimiento personal [17](#), [23](#), [25](#)

Cultivar el bienestar [41](#)

Curiosidad [31](#), [93](#), [97](#), [98](#)

D

Depresión [14](#), [17](#), [27](#), [80](#), [100](#)

Descanso [65](#), [81](#), [88](#)

Desinhibición [59](#)

Determinación [58](#)

Dimensión espiritual [53](#)

E

Emoción [79](#), [81](#)

Emociones

negativas [16](#), [23](#), [25](#), [26](#), [27](#), [63](#), [65](#), [66](#), [76](#), [77](#), [79](#), [80](#), [81](#)

Energía vital [93](#), [94](#)

Enfermedad [13](#), [15](#), [21](#), [53](#), [55](#), [64](#)

mental [16](#), [18](#)

Enfoque

analítico [74](#)

regulatorio [60](#)

salugénico [13](#), [16](#), [20](#), [21](#), [101](#)

Engagement [31](#), [107](#)

Enojo [82](#)

Entropía psicológica [32](#)

Equidad [94](#), [96](#), [97](#), [98](#), [99](#)

Esfuerzo [24](#), [38](#), [40](#), [57](#), [58](#), [61](#), [64](#), [66](#), [78](#), [98](#)

Espacios de bienestar [29](#)

Esperanza [28](#), [50](#), [54](#), [55](#), [78](#), [81](#), [93](#), [95](#), [97](#)

Experiencia

emocional [28](#), [47](#), [48](#)

emocional positiva [28](#), [47](#), [48](#)

negativa [25](#), [92](#)

óptima [23](#), [28](#), [31](#), [32](#), [33](#), [34](#), [35](#), [36](#), [38](#), [39](#), [40](#), [41](#), [104](#), [105](#)

positiva [29](#)

subjettiva [15](#), [94](#)

Expresarse honestamente [72](#)

F

Figura de apego [43](#)

Filosofía existencial [16](#)

Flow [11](#), [31](#), [35](#), [38](#), [39](#), [40](#), [103](#), [105](#), [106](#), [107](#)

en el trabajo [42](#)

Flujo [31](#), [32](#), [36](#), [37](#), [38](#), [39](#), [41](#), [42](#), [103](#)

Fortaleza

de la autorregulación [60](#)

Fortalezas [14](#), [19](#), [22](#), [29](#), [42](#), [52](#), [60](#), [80](#), [94](#), [95](#), [99](#)
humanas [21](#), [24](#), [49](#), [106](#)
personales [22](#), [31](#), [32](#), [54](#), [89](#), [91](#), [92](#), [96](#), [97](#), [98](#), [99](#), [101](#), [104](#)

G

Generosidad [94](#), [97](#)
Gratificación [50](#), [59](#), [91](#), [95](#)
Gratitud [24](#), [26](#), [28](#), [29](#), [50](#), [78](#), [80](#), [81](#), [93](#), [95](#), [97](#), [104](#)

H

Hábito optimista [28](#)
Herramientas emocionales [50](#)
Honestidad [24](#), [49](#), [88](#), [93](#), [97](#), [99](#)
Humildad [50](#), [60](#), [94](#), [97](#)

I

Ilusión [50](#)
Impulsividad [59](#)
Inquietud [82](#)
Inspiración [79](#), [81](#), [88](#)
Instituciones positivas [20](#), [21](#), [22](#), [89](#), [105](#)
Inteligencia
emocional [16](#), [105](#)
espiritual [55](#)
social [94](#)
Inteligencias múltiples [16](#)
Interdependencia [88](#)
Interés [78](#), [81](#)
Ira [26](#)

L

Liderazgo [13](#), [94](#), [97](#), [99](#)

M

Mecanismos de autorregulación [58](#)
Metas personales [32](#), [33](#)
Método fenomenológico [16](#)
Miedo [23](#), [26](#), [46](#), [71](#), [76](#), [77](#), [80](#), [82](#), [93](#)
Modelo
de bienestar psicológico [18](#)
de bienestar y salud mental [18](#)
de Fluctuación de la Experiencia [33](#)
de Jahoda [18](#)
de las tres vías [18](#), [20](#)
médico [15](#)
multidimensional [18](#), [19](#), [44](#)
salugénico [16](#), [19](#)
tridimensional [45](#)
Molestia [82](#)

N

O

Ocio
activo [36](#), [37](#), [38](#)
pasivo [36](#), [37](#), [38](#)
Optimismo [26](#), [28](#), [29](#), [50](#), [95](#)
Orgullo [78](#)

P

Paz [88](#)
Pena [82](#)
Pensamientos
 optimistas [28](#)
 pesimistas [28](#)
Perdón [28](#), [30](#), [50](#), [55](#), [60](#), [94](#), [95](#), [97](#), [104](#)
Perdonar [30](#), [47](#), [60](#), [104](#)
PERMA 11, 12, 23, 24, 25, 31,61, 69, 89, 90, 91, 102
Perseverancia [24](#), [30](#), [49](#), [93](#), [97](#), [99](#)
Personalidad autotélica [41](#)
Perspectiva eudaimónica [17](#), [18](#), [44](#)
Petición [74](#), [100](#)
Placer [16](#), [17](#), [28](#), [32](#), [40](#), [46](#), [50](#), [59](#), [63](#)
Potenciación [13](#), [101](#)
 personal [14](#)
Potencial humano [16](#), [17](#)
Promoción de la salud [16](#), [21](#)
Prudencia [50](#), [60](#), [94](#), [96](#), [97](#)
Psicología
 clínica [12](#), [13](#)
 del desarrollo [13](#)
 educativa [13](#)
 experimental [15](#)
 humanista [15](#), [16](#)
 organizacional [13](#)
Psicoterapia [15](#), [16](#)

R

Rabia [23](#), [26](#), [76](#), [77](#), [85](#)
Rasgos positivos [19](#), [89](#), [96](#)
Realización personal [28](#)
Recepción empática [74](#)
Recibir empáticamente [72](#)
Relaciones [13](#), [17](#), [29](#), [35](#), [40](#), [46](#), [55](#), [67](#), [70](#), [71](#), [73](#), [74](#), [80](#), [94](#), [101](#)
 de amistad [27](#), [44](#), [47](#)
 de pareja [43](#), [44](#), [47](#), [79](#)
 destructivas [48](#)
 familiares [24](#)
 positivas [44](#), [89](#)
 seguras [23](#), [61](#)
 sentimentales [38](#)
Religiosidad [50](#), [51](#), [53](#), [54](#), [95](#)
Resiliencia [16](#), [104](#)
Ritmo de aprendizaje [58](#)

S

Sabiduría espiritual [53](#)
Satisfacción [81](#)
 con la vida [17](#), [19](#), [45](#), [86](#)
 específica [18](#)
 personal [17](#)
Seguridad [22](#), [28](#), [43](#), [45](#), [46](#), [51](#), [53](#)
Sentido
 de la vida [12](#), [17](#), [22](#), [50](#), [53](#)
 del humor [24](#), [50](#), [95](#), [99](#)
Serenidad [78](#), [88](#)
Significado [88](#)

T

Temor [82](#)

Templanza [50](#), [58](#), [60](#), [92](#), [94](#), [97](#)

Teoría

de la ampliación y construcción de emociones positivas [27](#)

de la autodeterminación [18](#)

del amor [45](#)

del apego [45](#)

del bienestar [21](#), [22](#), [24](#), [25](#), [43](#), [49](#), [57](#), [61](#), [91](#), [92](#), [101](#)

del PERMA [23](#), [24](#)

humanista [18](#), [70](#)

relativista [45](#), [46](#), [47](#)

triangular [45](#)

Tipología del amor [45](#)

Tranquilidad [81](#)

Trastornos mentales [16](#), [35](#)

V

Valentía [49](#), [93](#)

Verdad [88](#)

Vida

comprometida [20](#), [22](#)

con sentido [20](#), [22](#), [50](#)

espiritual [30](#)

placentera [20](#), [22](#), [91](#)

Vinculación [18](#), [44](#), [46](#), [47](#), [74](#), [76](#), [95](#)

Vínculo de apego [43](#)

Vínculos positivos [89](#)

Virtud

de la humanidad [94](#)

de la justicia [94](#)

de la sabiduría [93](#)

de la templanza [50](#), [58](#)

de la trascendencia [50](#), [95](#)

del coraje [49](#), [58](#), [93](#)

Voluntad [22](#), [50](#), [58](#), [64](#)

La autora



Maria Elena Garassini es una apasionada del comportamiento humano lo que la hace convertirse en Psicólogo en el año 1988 y trabajar en el área de la Psicología educativa, desde la cual acompañó a padres, docentes y a la comunidad en general, a desarrollar programas para el mejoramiento de todos los actores de la Educación.

La docencia universitaria en programas de Psicología y Educación, apoyando a jóvenes a aprender el oficio de acompañar a seres humanos, ha sido el eje transversal en todo su quehacer profesional. También ha apoyado programas para el mejoramiento de docentes, alfabetización de adultos, creación de grupos de apoyo para enfermos y para sus familiares.

La Psicología positiva fue motivo de estudio para crear la naciente Escuela de Psicología en la Universidad Metropolitana, Venezuela en 2004, momento desde el cual inició su formación en esa área, creando posteriormente diversos programas de formación como cátedras electivas, diplomados y talleres para diversos públicos. De igual manera lideró las líneas de investigación sobre Psicología positiva o Ciencia del bienestar en temas como bienestar, fortalezas del carácter, experiencias óptimas y desarrollo positivo adolescente.

**Esta obra ha sido publicada por
Editorial El Manual Moderno (Colombia) S. A. S.
se terminaron los trabajos de la primera edición
en septiembre de 2018,**

**Fue compuesta en caracteres
Gandhi Serif y Source Sans Pro.**

Bogotá, D. C., Colombia – 2018