

Emociones positivas, psicología positiva y bienestar

Enrique G. Fernández-Abascal
Facultad de Psicología, UNED

1. Introducción

2. El afecto positivo

- 2.1. La valencia emocional
- 2.2. La duración temporal

3. Los efectos de las emociones positivas

- 3.1. Los efectos bioquímicos
- 3.2. Los efectos sociales
- 3.3. Los efectos cognitivos
- 3.4. Los efectos ante el *distress* y la salud
- 3.5. Los efectos en la regulación de la conducta
- 3.6. Los efectos en la autorregulación emocional

4. Las caras del afecto positivo

- 4.1. El bienestar psicológico
- 4.2. La psicología positiva
- 4.3. Las emociones positivas

5. Conclusiones

1. INTRODUCCIÓN

La sonrisa es el sello de identidad de las emociones positivas y, por ende, el icono de la psicología positiva y del bienestar psicológico. La sonrisa es algo más que un gesto o una mueca de los muchos que los seres humanos y demás primates somos capaces de hacer. Forma parte de ese repertorio de manifestaciones emocionales que muy tempranamente somos capaces de reconocer y responder emocionalmente ante ella, antes de que desarrollemos un lenguaje simbólico u otros sistemas de comunicación. De hecho, en todos los estudios transculturales sobre el reconocimiento de expresiones faciales realizados por el grupo de Ekman, la alegría es la emoción con mayor porcentaje de reconocimiento correcto, por encima de todas las demás expresiones emocionales negativas utilizadas en los estudios (ira, asco, miedo y tristeza); tan solo con una excepción que es Sumatra, donde la tristeza es la emoción con el mayor porcentaje de reconocimiento correcto. Por ejemplo, en nuestros trabajos en España con estudiantes universitarios, la alegría es reconocida correctamente por el 91% de los casos frente a un 78% de reconocimiento para el caso del resto de las emociones negativas. Así pues, parece que para la mayoría de las culturas el comunicar y reconocer el afecto positivo es más importante que hacerlo con el negativo.

Pero no solo en el caso de la comunicación no verbal de las emociones, la expresión del afecto positivo parece ser más importante que afecto negativo. Cuando se presenta una expresión de afecto positivo (alegría) y se compara con el tiempo de reacción que nuestro cerebro emplea en su reconocimiento, frente a una expresión de afecto negativo (ira), tanto nuestro hemisferio izquierdo como el derecho detectan mucho más rápidamente el afecto positivo que el negativo (Harrison y Gorelczenko, 1990) y lo hace con un mayor porcentaje de precisión (Herridge, Harrison y Mollet, 2004). Así pues, esa importancia del afecto positivo no solo es a nivel de comunicación social, sino también de procesamiento de las mismas.

Pero, aún más allá, algunos investigadores (Davidson, 1998; Davidson, Scherer y Goldsmith, 2003) proponen la existencia de una asimetría cerebral para el procesamiento del afecto positivo y negativo, así la mitad de nuestras estructuras emocionales estarían especializadas en el procesamiento del afecto positivo y la otra mitad en el negativo¹. Todo esto contrasta severamente con la tradicional creencia de la mayor importancia evolutiva del afecto negativo, sobre la que siempre se ha supuesto que descansa el mayor peso adaptativo y de supervivencia. La propia literatura científica refleja un claro desequilibrio en el esfuerzo en el estudio emocional a favor del afecto negativo.

Una revisión de las bases bibliográficas que recogen las publicaciones psicológicas desde 1887 hasta la actualidad (PsycINFO), pone claramente de manifiesto este desigual interés de la Psicología por el estudio del afecto negativo, que para el que sin duda es su principal tópico “depresión” recoge 1.231.670 entradas, mientras que para el tópico por excelencia del afecto positivo “felicidad” recoge tan solo 56.280 entradas, es decir, aproximadamente el 96% de las publicaciones sobre emoción se refieren a afecto negativo y tan solo un 4% al afecto positivo. Pero si tomamos otros tópicos esta proporción se ve incluso aumentada, por ejemplo tomando “miedo” con 346.530 frente a su contrario “valor” con 1.134 entradas da un balance a favor del afecto negativo del 99,67%. Esta desproporcionada relación no es algo solo del pasado, que se haya cambiado en los últimos años, así en 1997 la relación era del 95,69% a favor de “depresión” frente a las publicaciones de “felicidad” y en 2007, después de un importante incremento del interés por

¹ Específicamente, el modelo de aproximación-avoidancia (Davidson, 1998), sostiene que la activación tónica de la corteza prefrontal izquierda, que sería responsable del afecto positivo, se acompaña de motivación apetitiva, alta sensibilidad al refuerzo positivo y alto contacto con las características del entorno que son reforzantes. En contraposición, la actividad frontal derecha, que sería responsable del afecto negativo, se asocia a tendencias defensivas y evitación de estímulos potencialmente amenazantes (incluyendo la respuesta emocional de la sorpresa).

el afecto positivo y la felicidad, el término “depresión” sigue teniendo el 95,63% de las entradas frente a “felicidad”.

Las razones que se han esgrimido para explicar este desinterés por el afecto positivo o, por el contrario, por el interés desmedido por el afecto negativo, son diversas. Así, por ejemplo, Fredrickson (1998) señala tres razones por las que se podría explicar porqué las emociones positivas han recibido menor atención que las emociones negativas:

1. Las emociones positivas son menos numerosas y bastante más difusas que las negativas. Son menos numerosas porque se asocian a situaciones que implican oportunidad o placer, las cuales son menos frecuentes que aquéllas que suponen una amenaza y que son las que se acompañan de emociones negativas (Nesse, 1990); la propia Fredrickson (1998) señala que hay solo una emoción positiva por cada tres o cuatro emociones negativas. Y son menos diferenciadas tanto en la conducta manifiesta que generan, como el componente expresivo, como en los cambios fisiológicos que produce, incluso, en el componente experiencial. Por ello, su observación sistemática se ve dificultada e incluso impedida en la mayoría de los casos. Además, son más difusas porque no son ni tan urgentes, ni tan intensas, ni tan importantes para la supervivencia como las negativas. Por último, cuando se recuerdan experiencias pasadas agradables, los autoinformes subjetivos de las personas muestran una considerable intercorrelación entre los diversos términos de emociones positivas, reflejando un alto grado de mezcla y dificultando su estudio.

2. Como consecuencia de lo anterior, la mayor parte de los investigadores han construido sus teorías emocionales basándose en emociones prototípicas. Dada la naturaleza difusa que como hemos visto caracteriza a los efectos de las emociones positivas, siempre se han tomado como modelos principalmente emociones negativas, especialmente el miedo o la ira por su carácter altamente específico, suponiendo que a partir de ellas se podrían explicar todas las demás, incluidas las positivas. Lo cual además de no ser cierto, ya que las emociones negativas vienen asociadas a programas de acción más cerrados que las positivas, a limitado la comprensión y función de las emociones positivas.

3. La Psicología se ha interesado de forma especial por aquello que supone un problema para la persona y por encontrar las soluciones más apropiadas. De esta forma, y debido a que las emociones negativas se asocian a muchos más trastornos y desórdenes, tanto individuales como sociales, que las positivas, se ha dado una mayor proliferación de los estudios sobre aquéllas. En los orígenes del interés sobre las emociones, el potencial de sufrimiento de las emociones negativas y la búsqueda de alivio al mismo han canalizado la mayor parte del interés. Es decir, el tratamiento siempre ha tenido preferencia sobre la prevención, hasta que el avance en el conocimiento del mismo ha crecido suficientemente, para permitir derivar esfuerzos al campo de la prevención y de las emociones positivas.

Pero también hay razones en “positivo” para el incremento del estudio de las emociones positivas. La principal aportación proviene de la reciente e importante llamada de atención realizada por Martín Seligman en 1998 en su toma de posesión a la presidencia de la *American Psychological Association*, en lo que se conoce como la fundación de la “Psicología Positiva”. Otra importante aportación la encontramos en el gran eco que ha tenido la teoría de “ampliación y construcción de emociones positivas” de Barbara Fredrickson. Y, por último, en la más antigua de las recientes aportaciones que es el interés por el bienestar psicológico, que surge con la publicación de la “estructura del bienestar psicológico” (Bradburn, 1969) y que se ha continuado y desarrollando con las fundamentales aportaciones de Ed Diener.

Pero todos estos movimientos, no suponen el surgimiento de una nueva ciencia, sino que más bien es la palingenesis de un campo previamente existente que resurge con un nuevo grado de madurez y procedimientos para el desarrollo de sus teorías. Entre estas aportaciones previas es preciso recordar las contribuciones de Maslow (1954), quien ya

introdujo en la teoría jerárquica de la motivación humana, ideas tales como la de necesidad de desarrollo y autoactualización. A Jahoda (1958), que formuló los seis criterios que permiten reflexionar sobre la salud psíquica y las actitudes hacia el sí mismo; tales como: el crecimiento, el desarrollo y la actualización del sí mismo, la integración, la autonomía, la percepción de la realidad y el dominio del entorno. A Rotter (1966) y su concepto de locus de control interno y externo. A Allport (1961) y su aportación de personalidad madura, caracterizada por una amplia extensión del sentido de sí mismo, ser capaz de establecer relaciones emocionales con otras personas, y poseer una seguridad emocional fundamental, tener sentido del humor, aceptarse a sí misma y vivir en armonía con una filosofía unificadora de la vida. A Rogers (1972) y su teoría de desarrollo de la persona fundamentada en su capacidad de mejorar su actividad, basada en el funcionamiento pleno de la persona, entendiendo la vida plena como un proceso, caracterizado por la apertura a la experiencia, la tendencia al vivir existencial, la mayor confianza en el organismo y la tendencia a un funcionamiento pleno. A Bandura (1977) y su concepto de auto-eficacia. A Antonovsky (1979) y su constructo central de sentido de coherencia. A Ryan y Deci (2000) y sus sentimientos de competencia y autodeterminación. O, por último, la aportación de Csikszentmihalyi (1999) y el concepto de flujo, que será visto con detalle en el capítulo 9.

2. EL AFECTO POSITIVO

Como señala Solomon (2003) la oposición entre las emociones positivas y las negativas es casi tan antigua como el propio concepto de la emoción. Esta oposición se fragua bajo los conceptos de “virtud” y de “vicio” de las teorías aristotélicas y cristiano medievales de la emoción. Y es esta diferenciación la que ha encontrado un lugar cómodo en el lenguaje coloquial, aunque también lo ha encontrado extensamente en publicaciones científicas y profesionales. En un contexto moral, por supuesto, las valoraciones implícitas de “positivo” y “negativo” tienen relación con: el bien y el mal, con lo correcto y lo incorrecto, con la virtud y el vicio.

Una emoción “positiva”, para la primera de las interpretaciones, tiene que ver con la satisfacción. Por lo tanto, una emoción es positiva porque nos hace felices y satisface un enorme número de expectativas personales y sociales.

Para la segunda interpretación, una emoción “positiva” nos motiva para que obedezcamos las reglas. Por lo tanto, una emoción es positiva porque haría más probable que nos comportáramos de forma moralmente adecuada.

Para la tercera interpretación, una emoción positiva ejemplifica las virtudes. Por lo tanto, una emoción es positiva porque nos hace comportarnos de forma más generosa y menos mezquina. Así se ha mantenido, por ejemplo, que una buena emoción -si es también una virtud- es propicia para la salud, y una emoción mala -si es también un vicio- resultará en enfermedad.

Puede que lo que usamos para clasificar las emociones como positivas y negativas, sea una característica intrínseca de la emoción, en vez de sus consecuencias en nuestras vidas y el mundo. Es decir, la valencia hedónica.

2.1. La valencia emocional

Aunque el concepto de “valencia” es un término prestado de la física y la química, quizás para ocultar los orígenes faltos de rigor científico de la idea, la polaridad hedónica positiva-negativa ha sido objeto de múltiples posturas y controversias.

Ya Bradburn (1969) informó que el afecto positivo y el negativo no son polos opuestos de un mismo factor, y además que cada uno de ellos correlacionada con una serie de rasgos de personalidad. Costa y McCrae (1980) repitieron estos resultados, que muestran que afecto positivo correlaciona moderadamente con extraversión, pero no con neuroticismo; mientras que afecto negativo correlaciona moderadamente con neuroticismo, pero no con extraversión. Watson y sus colegas (por ejemplo, Watson, Clark y Tellegen,

1988; Watson y Tellegen, 1985) también argumentan que afecto positivo y negativo son dos factores distintos y ortogonales. Además, algunos investigadores han encontrado una correlación diferente de afecto positivo y negativo con correlatos fisiológicos (por ejemplo, Davidson, 1993; Gray, 1987). En esta misma dirección se encuentran los estudios sobre el balance afectivo y el bienestar, que muestran típicamente una estructura de dos factores: afecto positivo y negativo, y que ha sido reiteradamente replicado (Diener, Emmons y Larsen, 1985; Warr, Barter y Brownbridge, 1983; Zevon y Tellegen, 1982).

Aunque las dimensiones bipolares no son la única propuesta dimensional que se ha desarrollado, si es la que tiene un mayor apoyo empírico desde diferentes orientaciones. Así Gilboa y Revelle (1994) realizaron una investigación para comprobar, entre otras, la hipótesis de que la independencia de las emociones de tono hedónico positivo y negativo podría ser demostrada no sólo en la estructura, sino también en el patrón temporal de las respuestas emocionales. Los datos revelaron bastantes diferencias entre emociones positivas y negativas con respecto a su característica temporal, es decir, la cantidad de tiempo durante el cual las personas experimentan las emociones; así la duración de las emociones asociadas con sucesos negativos fue mayor que la asociada con sucesos positivos. En lo que se refiere a la intensidad, es decir, al grado en que las emociones son experimentadas; las emociones positivas presentaron un pico de intensidad que estuvo asociado con un incremento promedio de una duración de cuarenta minutos, mientras que en las emociones negativas fue de ciento diez minutos. Estos resultados son coherentes a su vez con lo propuesto por Frijda (2001) en la denominada "ley de la asimetría hedónica". Este hecho está al mismo tiempo altamente constatado y nos permite hacer una diferenciación entre emociones positivas y negativas basado en la existencia de dos sistemas unipolares, diferentes y parcialmente independientes entre sí.

De este modo, tendríamos dos dimensiones unipolares para definir la valencia afectiva. Por una parte, una dimensión formada por las emociones de tono hedónico negativo que son emociones desagradables, que se experimentan cuando se bloquea una meta, se produce una amenaza o sucede una pérdida; estas emociones también requieren la movilización de importantes recursos cognitivos, fisiológicos y comportamentales, para ser empleados en la creación y elaboración de planes que resuelvan o alivien la situación. Y una segunda dimensión formada por las emociones de tono hedónico positivo que son las emociones agradables, que se experimentan cuando se alcanza una meta; de tal manera que en ellas es menos probable que se necesite la revisión de planes y otras operaciones cognitivas, por esta razón se podría esperar que las emociones negativas sean más prolongadas en el tiempo que las positivas.

De esta forma las emociones positivas y las negativas, además de en su desigual duración, también se diferencian con respecto a la necesidad y urgencia de movilizar recursos de afrontamiento. Ya que es en las emociones negativas en las que no se alcanza una meta es, por lo tanto, en las únicas en que es urgente movilizar planes y acciones para intentar conseguir la citada meta; cosa que no ocurre en las positivas, frente a las cuales, y dada su brevedad, solo nos queda el recuerdo y la anticipación como forma de prolongar sus efectos gratificantes. Por otra parte, muchas emociones no son totalmente negativas o positivas, sino que poseen en un cierto grado de cualidades de ambas dimensiones.

Detrás de ese tono hedónico positivo lo que hay es una tendencia motivacional a la aproximación y detrás del tono hedónico negativo la tendencia a la evitación, que es independiente de la anterior.

Desde este punto de vista, la representación espacial de las emociones en la que el eje de aproximación correspondería con las emociones de tono hedónico positivo y la evitación con las negativas. Es decir, en términos de ejes emocionales, estos se encuentran girados 45° con respecto a la valencia afectiva positiva o negativa, y la activación alta o baja. Pero sea cual sea la orientación que demos a los ejes, en ellos

pueden situarse las diferentes emociones discretas lo que hace que el estudio de las emociones dimensionales no sea incompatible con el de las emociones discretas.

2.2. La duración temporal

No todos los cambios afectivos tienen la misma duración temporal, algunos duran solo unos instantes o pocos segundos, mientras que otros duran horas, días e incluso semanas y, por últimos, algunos nos acompañan durante toda la vida. Entre la puntual respuesta a unas cosquillas y una personalidad impertérritamente optimista hay importantes diferencias temporales que no pueden obviarse. Por ello, es importante y necesario hacer algunas distinciones terminológicas entre las expresiones afecto, emoción, estado de ánimo y personalidad.

La primera de ellas, el vocablo afecto, es el concepto más amplio y global de todos, y hace referencia para la mayoría de los autores a una experiencia que incluye un componente evaluativo de la situación como agradable o desagradable, atractiva o repulsiva, activadora o desactivadora o, incluso, buena o mala. Por lo tanto, el afecto se encuentra inmerso en todos los demás conceptos, tanto en la emoción como en el estado de ánimo y en la personalidad, ya que lo que tienen en común es precisamente el afecto en diferentes magnitudes temporales y de intensidad.

Una emoción produce un cambio afectivo altamente específico, ya que se trata de un proceso que es generado por un evento externo o interno, que es conocido y no suele presentar problemas para su determinación; que tiene una duración reducida y bien delimitada en el tiempo, y una alta intensidad afectiva. Pero dentro de las emociones es preciso diferenciar entre las emociones más primarias, que son las universales y que se producen como respuesta a un tipo de cambio específico en las condiciones estimulares, y las emociones secundarias que no se desencadenan ante un tipo delimitado y universal de condiciones ambientales, sino que son fruto de la anticipación o recuerdo de tales condiciones. Las primeras tienen una duración más breve, duran mientras que se encuentra presente el desencadenante; frente a estas, las emociones secundarias al ser fruto de una anticipación, que no tiene porque llegar producirse, presentan una duración temporal mucho mayor.

Por su parte, el estado de ánimo o tono emocional de base, produce un cambio afectivo más inespecífico, al que es difícil establecer un claro inicio o final; es de mayor duración temporal; y cuya intensidad afectiva es de menor magnitud que en el caso de la emoción. Por último, la personalidad o temperamento es la responsable de un cierto nivel afectivo que nos acompaña a lo largo de toda la vida, por lo tanto su duración es la más larga, con mínimas oscilaciones en el tiempo y con una intensidad aun más baja que la del estado de ánimo.

Funcionalmente también presentan diferencias importantes, así mientras que la emoción tiene un objetivo, prepara para una acción y cambia el curso del proceso que estamos realizando, el estado de ánimo y la personalidad no son intencionales, es decir, mantienen una preparación que continúa a pesar de los cambios en las condiciones ambientales, por lo que carecen de objeto específico (Frijda, 1994).

Pero emoción, estado de ánimo y personalidad interactúan entre sí. Una respuesta emocional nos prepara para analizar futuros acontecimientos en la misma dirección, modulando de esta forma el estado de ánimo. Y a su vez, un estado de ánimo específico modifica nuestra forma de analizar el entorno y, por ello, la posibilidad de que en el futuro se desencadene un tipo de emoción en particular. En un grado mucho menor, emociones y estado de ánimo también van retocando la personalidad y ésta a su vez va condicionando las emociones y los estados de ánimo.

3. LOS EFECTOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Las emociones positivas, además de sus consecuencias intrínsecamente agradables e incluso aditivas, también promueven la salud psicosocial, intelectual y física, cuyos efectos permanecen por un largo periodo de tiempo después de que las emociones positivas se hayan desvanecido, ya que al mismo tiempo regulan el comportamiento futuro de la persona y son elemento clave en la autorregulación de las propias emociones.

3.1. Los efectos bioquímicos

El cerebro es capaz de producir drogas endógenas que superan los efectos de la cocaína, la heroína, el alcohol o los tranquilizantes; se trata de la dopamina que es un neurotransmisor que existe en las regiones del cerebro que controlan la emoción, el movimiento, la motivación, al tiempo que conmueve sensaciones agradables en el cerebro de excitación y euforia. La actividad de la dopamina en el cerebro es un mediador del efecto hedónico positivo que tienen los estímulos que se utilizan para reforzar conductas operantes (Wise, Spinder y DeWit, 1978; Wise, 1982). El llamado sistema de recompensa, cuyo neurotransmisor fundamental en su funcionamiento es la dopamina, sirve para modelar la conducta de forma adecuada a la supervivencia. Cuando se encuentra algo que es beneficioso, como la presencia de comida, se activa el sistema de recompensa cerebral y se libera dopamina en el cerebro, y eso hace que se tienda a repetir el comportamiento que se estaba realizando en ese momento, y que es el que le ha llevado a encontrar el alimento.

La dopamina es uno de los neurotransmisores catecolaminérgicos más importantes del sistema nervioso central que se le relaciona con la regulación de diversas funciones motoras, neuroendocrinas, motivacionales y efectivas. Se postula que algunas de las estructuras que integran al sistema mesolímbico están directamente involucradas en la regulación de la conducta motivada, así el núcleo accumbens podría funcionar como un centro integrador de la motivación. El sistema mesolímbico está implicado en el inicio, la integración sensorimotora, y la ejecución de las conductas dirigidas a sucesos biológicamente significativos como la ingesta de alimentos, el beber agua y la conducta sexual, así como en la ejecución de tareas relacionadas con la obtención de reforzadores positivos. Lo que hace suponer que este sistema modula los componentes motores de las conductas dirigidas hacia una meta, es decir, las conductas motivadas. En este sentido la activación de la vía de recompensa es un detonante esencial para la motivación, un incentivo para aprender y repetir la conducta adaptativa a la cual se le ha llamado reforzamiento. Todas estas sustancias tienen en común activar al sistema mesolímbico e incrementar las concentraciones extracelulares de dopamina en el núcleo accumbens, este hecho se ha relacionado con dos aspectos de la conducta: uno, las propiedades gratificantes de ciertos estímulos y, segundo la respuesta motora que subyace a la motivación por preferir y aproximarse a esa fuente de estimulación.

Ashby, Isen y Turken (1999) proponen que la influencia del afecto positivo sobre la solución de distintos tipos de tareas cognitivas que implican procesos de memoria de trabajo, memoria episódica y solución de problemas, se debe a un incremento de la liberación de dopamina en el sistema mesocorticolímbico.

Ciertamente, la dopamina es un neurotransmisor clave en los efectos positivos de muchos estímulos, pero es necesario matizar la posible función de la dopamina en las emociones positivas. Gran parte del cambio en esta concepción proviene de estudios sobre las acciones reforzantes positivas de las drogas. Así, por ejemplo, se ha demostrado que la autoadministración de cocaína produce aumentos en los niveles extracelulares de dopamina en el núcleo accumbens, pero otros autores han encontrado que mientras el animal se autoadministra la droga, los niveles de ese neurotransmisor aumentan inmediatamente antes de recibir la inyección y disminuyen después, para ir progresivamente incrementándose hasta el momento de la siguiente inyección. Estos resultados apoyan la hipótesis, avanzada ya por otros autores en estudios que empleaban

como reforzador la comida, de que la dopamina tiene una función anticipadora del efecto positivo, es decir, avisa de que se puede producir un efecto positivo en presencia de cierto estímulo, pero no interviene en el procesamiento de la emoción positiva en sí.

De acuerdo con esta hipótesis, y siguiendo la distinción etológica entre conductas preparatorias y consumatorias, en el caso de las conductas de búsqueda y autoadministración de reforzadores positivos, la conducta de búsqueda sería preparatoria, porque conduce y hace posible la iniciación y realización de la consumatoria. Además, las conductas preparatorias son más bien el resultado de respuestas provocadas por estímulos de incentivo que conducen y facilitan la ejecución de las consumatorias. De este modo, la dopamina tendría una función en las acciones reforzantes positivas de los estímulos solamente en la fase de anticipación al consumo, pero no en el consumo en sí. Dado que, por otra parte, sabemos que los estímulos ambientales neutrales adquieren propiedades reforzantes secundarias (esto es, de incentivos de la conducta) cuando se asocian con los reforzadores primarios, es muy posible que los estímulos ambientales condicionados provoquen una activación de la dopamina, la cual intervendría en las fases anticipatorias de la emoción positiva, pero no en el procesamiento emocional en sí que podría estar mediado por otros sistemas de neurotransmisores.

Así pues, parece que disfrutamos más anticipando que nos pueda tocar el premio gordo de la lotería de navidad, que lo que disfrutamos a los que ya les ha tocado.

3.2. Los efectos sociales

Sin duda existe una estrecha relación entre el afecto positivo y las relaciones interpersonales, se trata de una relación bidireccional ya que tanto el afecto positivo nos hace actuar de una forma más prosocial, como que la principal fuente de afecto positivo sean las relaciones que mantenemos con otros. Pero en este epígrafe nos vamos a centrar en como las emociones positivas mejoran las relaciones humanas, influye en el establecimiento de relaciones interpersonales y las expectativas que se tienen frente a las mismas.

Las emociones positivas facilitan la creación de nuevas relaciones sociales y de amistad, por ejemplo simplemente mostrar una sonrisa ayuda a desarrollar y mantener las relaciones personales (Ekman, 1992). Esto es tan importante, que los estudios etológicos han evidenciado que la sonrisa (emocionalmente falsa, como mero instrumento de comunicación social) se utiliza no sólo para favorecer la interacción de carácter amistoso, sino también para inhibir los posibles comportamientos hostiles que otros puedan tener hacia nosotros (Eibl-Eibesfeldt, 1995), es decir regula las relaciones sociales, evitando incluso comportamientos agresivos. Pero no solo facilita las relaciones sociales y las regula, sino que a su vez hacen que la persona desarrolle nuevos recursos sociales que podrá usar más adelante, cuando los necesite en nuevas situaciones.

Además, se ha comprobado que experimentar afecto positivo aumenta la probabilidad de que una persona ayude a otras que lo necesiten (Isen, 1987). Como muestra, por ejemplo el estudio de Isen y Levin (1972), en el que la mayoría de las personas con afecto positivo ayudan a las personas en apuros, mientras que entre las personas con afecto negativo son muy pocas las que prestan su auxilio. Aunque esta generosidad tiene unos límites bien definidos, ya que la ayuda se reduce cuando implica un esfuerzo extraordinario (Carlson, Charlin y Miller, 1988) o cuando la persona receptora del auxilio puede ser un competidor potencial (McGuire y Thomas, 1975).

Las emociones positivas, también favorecen la cooperación con los demás (Oatley y Jenkins, 1996) o el ser más generosa con uno mismo y con los otros. Quien no confía, no se comunica, no se abre, no se relaciona, no crea relaciones estables y profundas, no sabe hacer amistades verdaderas. Sin confianza, no hay vida social.

3.3. Los efectos cognitivos

Fredrickson (1998; 2000) propone que las emociones positivas pueden ampliar el repertorio de pensamientos y acciones del individuo y fomentar la construcción de recursos para el futuro. Así las emociones positivas promueven estrategias cognitivas específicas y aumentan los recursos intelectuales.

En primer lugar, las emociones positivas favorecen las asociaciones cognitivas inusuales. Muchos estudios del grupo de Alice Isen (Isen, 1987, 1990, 2000; Isen y Daubman, 1984; Isen, Daubman y Nowicki, 1987; Isen, Niedenthal y Cantor, 1992; Isen, Johnson, Mertz y Robinson, 1985) han demostrado que el afecto positivo se relacionan con una organización cognitiva más abierta, más flexible y más compleja y, también, con la habilidad para integrar distintos tipos de información. De manera general, el afecto positivo siembra un estilo superficial y basado en heurísticos, mientras que el negativo estimula otro más sistemático y analítico, basado en algoritmos. No obstante, este condicionamiento que ejerce el afecto sobre la cognición no es drástico, sino que se encuentra supeditado al nivel de procesamiento requerido por las circunstancias.

Las emociones positivas también promueven la utilización de categorías más inclusivas (Isen y Daubman, 1984; Isen, Niedenthal y Cantor, 1992), para ello ejercen un doble efecto sobre los procesos de categorización. Por una parte, favorecen la ampliación del conjunto categorial y flexibilizan las asociaciones que se establecen, tanto entre sus miembros como entre estos y otros foráneos. Y, por otra parte, pueden actuar como un criterio de coherencia conceptual, de modo que los objetos y eventos que desencadenan la misma emoción se agrupan en categorías de respuesta emocional.

Las emociones positivas promueven pensamientos más creativos, tanto en la pura creatividad, como en la originalidad en la solución de problemas o en la toma de decisiones (Fernández-Abascal y cols., 2007; Carnevale y Isen, 1986; Isen, 1993; Isen, Nygren y Ashby, 1988). Bajo un estado de ánimo positivo generamos soluciones más innovadoras ante las situaciones-problema. El afecto positivo instiga un estilo de procesamiento que facilita el surgimiento de soluciones inéditas y eficaces. Estos procesos se realizan en el seno de una organización cognitiva abierta, flexible y compleja. Esto no quiere decir que bajo la influencia del afecto negativo no pueda haber creatividad, pero no la propicia. Así mismo, existe un reforzamiento mutuo entre la presencia de emociones positivas y el pensamiento abierto y flexible, de tal manera que las emociones positivas predicen pensamiento abierto y flexible, y el pensamiento abierto y flexible predice afectividad positiva (Fredrickson y Joiner, 2002). Por lo tanto, en la toma de decisiones el afecto positivo nos hace más osados, cuando el riesgo es bajo y son escasas las pérdidas potenciales, pero nos torna más conservadores cuando el riesgo es alto y las pérdidas relevantes. En la adopción de decisiones complejas, un estado de ánimo positivo, al promover una valoración minuciosa de las posibles alternativas, facilita la elección de la opción más adecuada.

Por lo tanto, los efectos cognitivos de las emociones positivas se concretan en una mejora en el rendimiento cognitivo, un uso de categorías más inclusivas, la resolución de problemas de forma más creativa, la toma de decisiones de manera más eficiente, además de hacernos más persistentes ante las señales de fracaso, incrementar la motivación intrínseca y hacernos aceptar mayores retos.

3.4. Los efectos ante el *distress* y la salud

En una cierta medida, el estrés es indispensable para nuestra salud y nuestra propia actividad en la vida cotidiana. Existe un nivel óptimo de estrés, pero un exceso de este estrés, es decir, sobrepasar ese nivel óptimo puede generarnos problemas en la salud. Pero no solo hay que diferenciar la cantidad de estrés, sino también su tipo. Así, existe un estrés consecuencia de acontecimientos positivos o *eustress* y un estrés consecuencia de sucesos negativos o *distress*. La conjunción de un estrés que sobrepasa el punto óptimo y

además debido a eventos negativos, ponen en serio peligro nuestro bienestar y salud (Fernández-Abascal, 2002).

Pero no todas las personas presentan el mismo punto óptimo, ya que las hay más vulnerables y otras más tolerantes al estrés. Es decir, la curva óptima de nivel de estrés varía de un individuo a otro. Las emociones positivas promueven la capacidad de recuperarse de los sucesos negativos que nos proporciona la vida y el optimismo puede ayudar a desarmar los efectos perjudiciales que la emoción negativa puede desplegar. Estos fenómenos se han conceptualizado como resistencia y resiliencia al estrés, y como crecimiento postraumático.

La resistencia al estrés es la tendencia a percibir los potenciales eventos traumáticos o *distress* en términos menos amenazadores. La resiliencia es la capacidad para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces muy graves. Y el crecimiento postraumático es el conjunto de cambios positivos que se experimentan como resultado del proceso de lucha que se emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático.

El concepto de resistencia fue propuesto por Kobasa y Maddi (1972), al observar que algunas personas sometidas a altos niveles de *distress* no desarrollaron ningún tipo de trastorno. Posteriormente otros muchos autores han estudiado este concepto y han explicado tanto su existencia, como su relación positiva tanto con la salud física, como con la mental. Así tenemos estudios que relacionan la personalidad resistente con *distress* (Topf, 1989), con reactividad cardiovascular (Wiebe, 1991), con el patrón de conducta Tipo A (Nowack y Pentkowski, 1994), con síntomas depresivos (Funk y Houston, 1987), con salud mental general (Maddi y Khoshaba, 1994) o con calidad de vida (Evans y cols., 1993), entre otros muchos más.

Las personas resistentes actúan mediante la modificación de la percepción de los sucesos estresantes, es decir son más proclives a percibir los acontecimientos estresantes como *eustress* y como sucesos controlables. También utilizan estilos de afrontamiento adaptativos e inhiben los estilos poco adaptativos, tienden a usar el afrontamiento transformacional mediante el cual se perciben los sucesos potencialmente estresantes como oportunidades para el crecimiento. Por último, favorecen cambios hacia determinados estilos de vida saludables, como la realización de ejercicio o prácticas higiénicas de descanso, que repercutirían finalmente en la salud del individuo.

En lo que respecta al concepto de resiliencia, se refiere al hecho de enfrentarse a un suceso traumático no experimentando síntomas disfuncionales y sin ver interrumpida su actividad normal. A diferencia de los resistentes que se recuperan de forma natural tras un período de disfuncionalidad, las personas resilientes no pasan por este período, sino que permanecen en niveles funcionales a pesar de la experiencia traumática. El término resiliencia fue tomado de la física por Bowlby (1992), para referirse a una cualidad de la persona que no se desanima ante nada.

Fredrickson y Tugade (2003) encontraron que la resiliencia estaba mediada por la experimentación de emociones positivas; así, afirman que las emociones positivas protegen a las personas contra la depresión e impulsan su ajuste funcional. Por su parte, Grotberg (1995) define los factores protectores que promueven la resiliencia como una serie de atributos personales como inteligencia, autoestima, capacidad para resolver problemas o competencia social, conjuntamente con el apoyo social tanto de la familia, como el derivado de la comunidad. Aunque estos factores protectores no se encuentran aún hoy en día del todo bien perfilados, ya eran conocidos desde hace mucho tiempo y los podemos ver recogidos por ejemplo por Cervantes en el Quijote en términos de "bálsamo de fierabrás"².

² Como muy bien recoge Luis Arbea en su poema "el bálsamo de fierabrás":
Conciencia, amor y compromiso.
Ésta es la receta fantástica, la excelsa composición

El concepto de resiliencia se ha desarrollado en dos ámbitos diferentes y en cada uno de ellos ha adoptado sus propios matices diferentes. Así, la referencia que hemos hecho anteriormente sobre la resiliencia se ajustaría al desarrollado en el ámbito norteamericano; frente a este, en el ámbito francófono, el concepto se ajusta más a lo que hoy se conceptualiza como crecimiento postraumático, al entender la resiliencia como la capacidad no sólo de salir indemne de una experiencia adversa, sino de aprender de ella y mejorar en el futuro.

Calhoun y Tedeschi (1998) han delimitado tres categorías en las que se manifiesta el crecimiento postraumático, que incluye cambios en uno mismo, cambios en las relaciones interpersonales, y cambios en la espiritualidad y en la filosofía de la vida.

Por último, también hay que resaltar entre los efectos de las emociones positivas, los resultados que aportan los estudios sobre mortalidad, los cuales evidencian una asociación entre afecto positivo y supervivencia, es decir, que el afecto positivo está asociado con buena salud. Así, el afecto positivo produce una menor sensibilidad al dolor; promueve un estilo de vida más activo, incrementando la actividad física y la motivación hacia el cuidado personal, también parece que está asociado con prevención de enfermedad y promoción de las conductas de salud; y facilita la creación de relaciones sociales y de amistad, las cuales a su vez permiten que la persona adquiera recursos sociales que podrá usar en el momento que los necesite. Valga como ejemplo el importante estudio de Ostir, Markides, Black y Goodwin (2000), sobre el estado de salud y emocional de 2.282 personas de más de 65 años de edad, a los que se les hizo un seguimiento durante dos años. Los resultados mostraron que experimentar emociones positivas protegía de los efectos más negativos del envejecimiento y de la incapacidad y, lo más trascendente, predecía con éxito quienes vivirían y quienes morirían.

3.5. Los efectos en la regulación de la conducta

La regulación de la conducta es un elemento clave de la función emocional. No nos referimos en este epígrafe a la regulación afectiva, es decir a la capacidad de las personas para manejar sus emociones ante aciertos o errores en la solución de problemas y/o actividades, que se desarrollará en el siguiente apartado. Sino a la regulación que las emociones positivas y negativas ejercen sobre el comportamiento. Pero en esta regulación las emociones negativas y positivas juegan papeles muy diferentes, que no antagónicos. Recordemos que el afecto negativo está relacionado con la evitación, mientras que el positivo lo está con la aproximación. De esta manera, mientras que el afecto negativo solo nos avisa de los posibles peligros y nos permite aprender las cosas que no debemos hacer, no nos da repertorios de actuación alternativos; es decir, tiene la utilidad adaptativa de permitirnos evitar situaciones potencialmente peligrosas, pero en la medida que adquirimos nuevas y más señales de peligro el efecto es ir limitando y constriñendo cada vez más nuestro repertorio de comportamiento, y por contra no nos orienta sobre lo que si podemos hacer.

*que puede sanar todas las heridas del alma.
Conciencia de la sinconciencia, razón de la sinrazón,
conciencia desnuda.
Fidelidad eterna, inquebrantable sueño de justicia,
ese beso infinito a Dulcinea...
Y el más entregado amor al hombre vencido y humillado.
Inteligencia, emoción y voluntad juntas cabalgando,
unidas en un único corazón.
Es tu verdad, Mío Cide Quijote,
el rapto místico, tu halo revelador,
esa verdad mágica y milagrosa
que cambiará el mundo
y que hará realidad tu divino sueño incomprendido
reconquistando la Justicia para todos los hombres.*

En este sentido sería aplicable a las emociones negativas lo que decía Estes (1944) del castigo, así: una conducta no podrá ser eliminada por estar marcada por el afecto negativo, ni sería evolutivamente adecuado que ocurriera, por lo tanto el debilitamiento de una conducta potencialmente peligrosa se producirá fundamentalmente por su no asociación con afecto positivo y no por el negativo. Además las emociones negativas debido al intenso estado afectivo que producen eliminan otras conductas, es decir sus efectos son de “blanco inespecífico”. Por último, las emociones negativas tendrán su máxima utilidad en mantener la conducta a una intensidad débil, ya que son más efectivas si se administran ocasionalmente, en vez de que estén constantemente presentes.

Por el contrario, el afecto positivo nos proporciona programas de acción mucho más abiertos, ya que dirige nuestro comportamiento no solo a las condiciones potencialmente favorables, sino que nos abre la posibilidad de aprender infinidad de nuevas pautas emocionalmente satisfactorias, al tiempo que las potencia. Es decir, aprendemos mucho más con indicaciones positivas de qué es lo que podemos hacer, que con meras prohibiciones de lo que no debemos hacer.

Así pues, el afecto positivo es más orientador y enriquecedor, mientras que el negativo es más limitador.

3.6. Los efectos en la autorregulación emocional

En las conceptualizaciones más clásicas de la emoción que consideraban esta como un disruptor del comportamiento normal, el único objetivo era su total control o supresión; pero en las conceptualizaciones funcionalistas que se centran en los aspectos adaptativos y motivacionales de las mismas, el objetivo es su regulación para obtener los mayores beneficios posibles, sin sufrir sus posibles efectos indeseables. En esta última línea, el interés por la autorregulación emocional se ha centrado en los beneficios adaptativo que supone ser capaz de ajustar los estados emocionales. Así se ha conceptualizado la autorregulación emocional tanto como habilidades para modular el afecto o como conjunto de procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de modificar las reacciones emocionales tanto positivas como negativas, pero en todos los casos el afecto positivo juega un papel determinante para un uso más eficiente de las emociones.

Por ejemplo, desde el modelo de autorregulación de las experiencias emocionales de Higgins, Grant y Shah (1999), se presenta la idea de que las personas prefieren los estados emocionales positivos más que los negativos y que la autorregulación precisamente lo que hace es permitir la ocurrencia de estos estados preferidos más que la de los no preferidos. Los tres principios fundamentales implicados desde este modelo en la autorregulación emocional son: En primer lugar, la anticipación regulatoria, que basándose en la experiencia previa, hace que las personas puedan prever las emociones positivas o negativas del futuro; de esta forma, imaginar un suceso placentero futuro producirá una motivación de acercamiento, mientras que imaginar un malestar futuro producirá una motivación de evitación. En segundo lugar está la referencia regulatoria, que hace que ante una misma situación, se pueda adoptar un punto de referencia de afecto tanto positivo como negativo; por ejemplo, dos personas que planean hacer *puenting*, una de ellas puede anticipar el placer que significa realizar esta actividad, mientras que la otra puede imaginar lo lamentable que sería perderse esa actividad, por tanto la motivación para ambos sería la misma, pero una de ellas estaría movida por un punto de referencia positivo, mientras que la otra lo estaría por un punto de vista negativo. Y, en tercer lugar, se encuentra el enfoque regulatorio en el que se plantea una distinción entre una orientación a la promoción y una orientación a la prevención, es decir, se distingue entre dos tipos de estados finales diferentes: la promoción, es decir, las aspiraciones y autorrealizaciones frente a la prevención, es decir, las responsabilidades y seguridades.

Desde el modelo secuencial de autorregulación emocional de Bonano (2001), se señala la existencia de tres categorías generales en la actividad de autorregulación: La

primera de las cuales es la regulación de control, que se refiere a los comportamientos automáticos e instrumentales dirigidos a la inmediata regulación de las respuestas emocionales que ya han sido instigadas; dentro de esta categoría se incluirían los mecanismos de disociación emocional, supresión emocional, expresión emocional y, por supuesto, la manifestación de emociones positivas mediante por ejemplo la risa. La segunda es la regulación anticipatoria, es decir, cuando la regulación homeostática está satisfecha en un momento dado, el siguiente paso es el anticipar los desafíos que puedan aparecer en el futuro (regulación alostática), y las necesidades de control que puedan presentarse; dentro de esta categoría se utilizarían los mecanismos de expresión emocional, evitación o búsqueda de personas, sitios o situaciones, el adquirir nuevas habilidades, la reevaluación, el escribir o hablar acerca de sucesos angustiosos y, de nuevo la manifestación de emociones positivas mediante la risa. Y la tercera, es la regulación exploratoria, es decir cuando se producen condiciones en las que no tengamos necesidades inmediatas o aplazadas, podemos implicarnos en actividades exploratorias que nos permitan adquirir nuevas habilidades o recursos para mantener en el futuro nuestro equilibrio emocional; y dentro de estas actividades que se pueden realizar aparece de nuevo el desarrollar emociones positivas.

En contraste con los modelos anteriores, Gross (2007) plantea un modelo de autorregulación emocional que concibe las emociones como fenómenos emergentes y fluidos, que son el resultado de la interacción entre procesos tanto explícitos como implícitos, por lo cual no habría sitio para evaluaciones correctas o incorrectas. Según Gross habría dos momentos en el procesamiento emocional, el de la representación de las emociones y el de la regulación de las mismas. En lo que respecta a la representación de las emociones habría a su vez tres procesos implicados en la generación de estas: la disponibilidad de conocimiento sobre las emociones, la accesibilidad al conocimiento sobre las emociones y la motivación para construir experiencias emocionales discretas, y por último, la localización de los recursos de funciones en la memoria de trabajo. Aunque en todos estos procesos el afecto positivo juega un papel primordial contextualizando y dotando de recursos a las situaciones emocionales, aquí nos centraremos específicamente en los aspectos relacionados con la propia autorregulación emocional.

Los elementos que intervendrían en la regulación emocional son: En primer lugar, la selección de la situación que se refiere, como hemos visto antes, a la aproximación o evitación de ciertas personas, situaciones u cosas influenciada por las emociones positivas y negativas; esto es un hecho inherente a cualquier selección que tengamos que hacer en la que está presente una activación emocional, es decir prácticamente todas situaciones. En segundo lugar, a la modificación de la situación, es decir que una vez seleccionada la situación, la persona se puede adaptar para modificar su impacto emocional, lo cual podría verse también como una estrategia de afrontamiento centrada en la situación. En tercer lugar estaría el despliegue atencional, la atención puede ayudar a la persona a elegir en qué aspecto de la situación se centra, en sus aspectos afectivamente positivos o en los negativos. En cuarto lugar, tendría lugar los cambios cognitivos, es decir, entre de los posibles significados de una situación cual es el que elegimos; esto podría llevar a una reevaluación y es la base de algunas terapias psicológicas como la reestructuración cognitiva; el significado es esencial, ya que determina las tendencias de respuesta. Por último, la modulación de la respuesta que se refiere a influenciar estas tendencias de acción una vez que se han elicitado, por ejemplo inhibiendo la expresión emocional o activando estas respuestas a diferentes niveles. Como se ha visto, mientras que las cuatro primeras estrategias están centradas en los antecedentes emocionales, la última lo está en la propia respuesta emocional.

Independientemente de la conceptualización que se tome de la autorregulación emocional, el afecto positivo es la clave de la misma, ya que enmarca tanto los significados, las tendencias de acción, como la modulación de la propia respuesta

emocional. Así una experiencia altamente aversiva, como montar en una montaña rusa, puede convertirse en una experiencia emocionalmente positiva si somos capaces de minimizar los elementos asociados al miedo y potenciar los de disfrute de la situación.

4. LAS CARAS DEL AFECTO POSITIVO

El reciente interés por estudio del afecto positivo se ha desarrollado desde perspectivas diferentes, con a su vez objetivos diferentes y con metodologías también diferentes, lo que ha dado lugar a tres grandes orientaciones: el bienestar psicológico, la psicología positiva y las emociones positivas.

Ryan y Deci (2001) propusieron una organización de las diferentes líneas de estudio del afecto positivo en dos grandes tradiciones: una relacionada fundamentalmente con el concepto de felicidad hedónica y otra ligada al desarrollo del potencial humano o felicidad eudaimónica. La felicidad hedónica o hedonismo absoluto es una doctrina filosófica basada en la búsqueda del placer (*hedoné* en griego) y la supresión del dolor como objetivo de ser de la vida. Por el contrario, la felicidad eudaimónica o hedonismo mitigado parte de que la felicidad proviene de vivir de acuerdo con uno mismo, del esfuerzo para desarrollar su propio potencial.

A pesar de que las tres orientaciones en el estudio de afecto positivo que hemos mencionado son muy diferentes, todas ellas tienen algo en común y es el ser orientaciones eudaimónicas.

4.1. El bienestar psicológico

Existe demasiados conceptos para referirse a constructos muy próximos entre sí, nos referimos a: calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital o bienestar social, que son todos parte de una terminología que se relaciona con una dimensión subjetiva del bienestar. Frente a estos el bienestar psicológico implica tanto un juicio positivo sobre la vida o satisfacción vital, como un balance favorable del afecto positivo frente al negativo y una vivencia de la felicidad, así como una serie de atributos psicológicos asociados al buen desarrollo y al ajuste de la persona al medio.

Se ha establecido una diferenciación terminológica ente el constructo de bienestar subjetivo, como representante de la tradición hedónica, y el constructo de bienestar psicológico, como representante de la tradición eudaimónica. Mientras la tradición del bienestar subjetivo ha mostrado especial interés en el estudio de los afectos y la satisfacción con la vida (ver como ejemplo los trabajos de Diener, 2000), el bienestar psicológico ha centrado fundamentalmente su atención en el desarrollo de las capacidades y en el crecimiento personal, concibiendo ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. Sus primeras concepciones se articularon en torno a conceptos clásicos anteriormente citados como la auto-actualización (Maslow, 1954), el funcionamiento pleno (Rogers, 1972) o la madurez (Allport, 1961).

Aunque la mayoría de los estudios sobre el bienestar han carecido de un marco teórico que les respalde y se han centrado fundamentalmente en el desarrollo de instrumentos para su medida, hay que señalar que dentro de la conceptualización teórica del bienestar psicológico hay que diferenciar a su vez dos tipos de teorías: las dimensionales y las motivacionales.

Entre las teorías dimensionales del bienestar psicológico quizás la más elaborada e interesante sea el modelo multidimensional de Ryff (1989a, 1989b), que propone una estructura compuesta de seis factores: la autoaceptación o sentirse bien consigo mismo, el crecimiento personal, los propósitos de vida, las relaciones positivas con otros, el dominio medio ambiental y la autonomía.

El primero en importancia de todos estos factores es la autoaceptación, que es uno de los criterios centrales del bienestar psicológico, ya que las personas intentan sentirse bien consigo mismas, incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener

actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002). La segunda de las dimensiones es la del crecimiento personal, que se refiere a que las personas necesitan marcarse metas vitales, necesitan definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de sentido, es decir, necesitan tener un propósito en la vida. El funcionamiento positivo óptimo requiere del empeño por desarrollar las potencialidades, por seguir creciendo como persona y por elevar al máximo sus capacidades (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002). Otra de las dimensiones es la de ser capaz de mantener relaciones positivas con otras personas, la gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar y ser amado es un componente fundamental del bienestar psicológico y, consiguientemente, de salud mental. De hecho, numerosas investigaciones señalan que el aislamiento social, la soledad y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionados con el riesgo de padecer una enfermedad y de reducir el tiempo vital (Ryff, 1989b). Otra dimensión es el dominio del entorno, es decir, la habilidad que tiene la persona para realizar elecciones o para crear entornos favorables a la satisfacción de sus deseos y necesidades. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. Por último está la dimensión de autonomía que se refiere a poder mantener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones y mantener su independencia y autoridad personal. Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y autorregulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002).

Para terminar hay que señalar que estos factores van variando con el ciclo vital, de tal manera que el crecimiento personal y los propósitos de vida van disminuyendo con el tiempo y, por el contrario, el dominio del medio ambiente y la autonomía van creciendo progresivamente.

Por su parte, dentro de las teorías basadas en conceptos motivacionales se encuentra la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000, 2002), quienes parten del supuesto de que las personas difieren en cuanto a su estilo de regulación, el cual va desde el estilo amotivacional o inactivo, al estilo basado en la motivación extrínseca y hasta el estilo basado en la motivación intrínseca o proactivo. Todo ello en base a la identificación de tres necesidades psicológicas básicas, universales e innatas: la de ser competente, la de autonomía y la de las relaciones interpersonales. La gratificación de estas necesidades es una clave predictiva del bienestar subjetivo y el desarrollo social. Así, las personas amotivacionales tienen una orientación impersonal y se ven a sí mismas como incompetentes e incapaces de manejar las situaciones; pueden llegar a experimentar sentimientos depresivos respecto a las situaciones pasadas y ansiedad en relación con las nuevas situaciones. En el extremo contrario, las personas con motivación intrínseca tienen una orientación hacia la autonomía y tiene un alto grado de elección respecto a la iniciación y regulación del propio comportamiento; interpretan las situaciones como promotoras de autonomía y organizan sus acciones en base a sus metas e intereses personales, y sus acciones van acompañadas de sentimientos de competencia y autodeterminación.

Fundamentalmente hay dos procesos por los que las personas desarrollan estos estilos de regulación diferentes, uno de carácter cognitivo y otro afectivo. El primero de ellos es el locus de causalidad percibido, así cuando la conducta está motivada intrínsecamente, se dice que el locus de causalidad es interno, es decir que la persona percibe que la causa de una determinada conducta son sus propias necesidades intrínsecas; sin embargo, cuando percibe las causas de su comportamiento fuera de él, su locus de causalidad percibido se convierte en externo y realizará la conducta sólo si cree que después vendrá una recompensa extrínseca. El segundo proceso que es de carácter afectivo, se refiere a los sentimientos de competencia y autodeterminación. Los éxitos dan a entender a la persona que es competente y que es él quien determina su propia

conducta, lo cual a su vez aumentan su motivación intrínseca, mientras que las recompensas externas les van a transmitir la sensación contraria y la disminuyen. La persona que tiene un alto grado de elección respecto a la iniciación y regulación del propio comportamiento, interpreta las situaciones como promotoras de autonomía y organizará sus acciones en base a sus metas e intereses personales.

Estos dos componentes cognitivo y afectivo son la clave del bienestar psicológico. Así, cualquiera que sea la teoría del bienestar psicológico, cuando hablan de satisfacción con la vida como un todo, se están refiriendo a la evaluación cognitiva de la misma, mientras que cuando se centran en las experiencias emocionales de la vida diaria, se refieren a la evaluación afectiva. Además, hay evidencia empírica de que estas dos dimensiones del bienestar están relacionadas entre sí. Se trata de una conceptualización holística del comportamiento y de desarrollo de la persona y su entorno.

4.2. La psicología positiva

La psicología positiva ha sido definida por Seligman y Csikszentmihalyi (2000) como el estudio científico de las experiencias positivas, de los rasgos individuales positivos, de las instituciones que facilitan su desarrollo y de los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología.

El desarrollo de la psicología positiva se ha concretado en el estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas, las cuales permiten adoptar una perspectiva más abierta respecto al potencial humano, sus motivaciones y capacidades. Además se ha esforzado en mostrar que es necesario considerar los potenciales humanos como un factor que puede llegar a ser preponderante en los períodos de crisis, considerando que las crisis son inevitables y necesarias para el crecimiento y madurez del individuo. Según Peterson y Seligman (2004) hay 24 fortalezas encuadradas dentro de 6 virtudes, que son:

La primera de las virtudes es la sabiduría y el conocimiento, y recoge las fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento tales como: La fortaleza de la curiosidad y el interés por el mundo, que se refiere a la apertura a nuevas experiencias, la flexibilidad ante temas que no se encuadran con nuestras propias ideas previas; las personas curiosas no se limitan a tolerar la ambigüedad, sino que les gusta y les intriga; la curiosidad implica participar de forma activa; el extremo contrario de esta fortaleza sería la tendencia al aburrimiento. La fortaleza del amor por el conocimiento y el aprendizaje, que hace referencia a disfrutar aprendiendo cosas nuevas, al gusto por estudiar, leer, visitar museos y sentir que siempre existe la oportunidad de aprender algo nuevo. La fortaleza del juicio, pensamiento crítico y la mentalidad abierta, que recoge el pensar las cosas con detenimiento y analizarlas desde todos los puntos de vista, no precipitarse al extraer conclusiones y basarse en pruebas fehacientes para tomar decisiones, el ser capaz de cambiar de opinión, el tener un juicio crítico de las cosas; y su polo contrario sería el pensar de manera que se favorezcan y confirmen ideas preestablecidas. La fortaleza de la creatividad, es decir el ingenio, la originalidad y la inteligencia práctica, se refiere a un uso creativo en todos los aspectos no solo limitado a las bellas artes; el no encontrarse satisfechos con realizar las tareas de modo convencional, el gusto por encontrar nuevas formas de hacer las cosas para alcanzar un objetivo. La fortaleza denominada perspectiva, que se refiere a estar cercano a la sabiduría de la vida, a poseer una visión del mundo que tiene sentido tanto para él como para los demás; y que otras personas recurren a él para aprovechar su experiencia para solucionar problemas y obtener perspectivas diferentes.

La segunda de las virtudes es el coraje y recoge las fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, tanto externa como interna, tales como: La fortaleza de valentía, que se refiere a no amilanarse ante las amenazas, los retos, el sufrimiento o las dificultades; el superar las amenazas físicas, intelectuales y emocionales mediante la defensa de su integridad; el valor moral adoptando

posturas que se sabe no serán bien acogidas y que probablemente provoquen efectos adversos; y el valor psicológico manteniendo posturas estoicas e incluso alegres, que son necesarias para enfrentarse a experiencias duras o a una enfermedad grave sin perder la dignidad. La fortaleza de la perseverancia y diligencia, que se refiere a terminar lo que se comienza; a cumplir su cometido con buen humor y con mínimas quejas; a hacer lo que dice que hará e incluso ir más allá y nunca quedarse en menos; la perseverancia no supone una búsqueda obsesiva de objetivos inalcanzables, trata de ser laboriosa pero flexible, realista y no perfeccionista. La fortaleza de la honestidad, es decir de la integridad y la autenticidad, el ser honesta no solo por la verdad sino porque vive su vida de manera genuina y auténtica, presentándose ante los demás y ante uno mismo de forma sincera, tanto mediante las palabras como con los actos. La fortaleza de la vitalidad y pasión por las cosas, el ser una persona llena de vida y que la afronta con entusiasmo y energía; el hacer las cosas con convicción y dándose todo de uno mismo; el vivir la vida como una apasionante aventura, sintiéndose vivo y activo.

La tercera de las virtudes es la humanidad y el amor, que recoge las fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás, tales como: La fortaleza del amor, apego, capacidad de amar y ser amado, es decir el valorar las relaciones íntimas y profundas con los demás, es ir más allá que la noción occidental de romanticismo. La fortaleza de la simpatía, amabilidad y generosidad, es decir el ser bondadoso y hacer favores a los demás y nunca estar demasiado ocupado para hacer una buena acción; el disfrutar realizando buenas obras en beneficio de los demás, incluso aunque no los conozcamos; ayudar y cuidar a otras personas. La fortaleza relativa a la inteligencia social, personal y emocional, es decir inteligencia social y personal en el conocimiento de uno mismo y de los demás, en la capacidad de observar diferencias en los demás: estado de ánimo, motivaciones, intenciones y actuar en consecuencia, en el uso de las habilidades sociales no siendo meramente reflexivo e introspectivo, e implicando en encontrar los “espacios” adecuados para uno mismo para maximizar las habilidades e intereses.

La cuarta de las virtudes es la justicia que se refiere a las fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable, tales como: La fortaleza del civismo y trabajo en equipo, es decir el destacar como miembro de un grupo, el ser un compañero leal, dedicarse a cumplir siempre con su parte del trabajo y el trabajar por el éxito conjunto; tener la capacidad de integración en situaciones grupales; no se trata de mantener una obediencia ciega y automática, pero sí de tener un respeto a la autoridad. La fortaleza de sentido de la justicia y equidad, que no permite que los sentimientos personales sesguen sus decisiones sobre otras personas, que le da oportunidades a todo el mundo y le resulta fácil dejar de lado los prejuicios personales. La fortaleza del liderazgo, es decir que se le da bien organizar actividades y asegurar que estas se hagan; el ser un líder efectivo, humano en el trato de las relaciones intergrupales; firme pero correcto; y se encarga de que el trabajo de grupo se realice al tiempo que se mantienen buenas relaciones entre sus miembros.

La quinta de las virtudes es la templanza o la moderación, que recoge las fortalezas que nos protegen contra los excesos, como: La fortaleza del autocontrol, que se refiere a contener los deseos, necesidades e impulsos cuando la situación lo requiera; el ser capaz de autorregular sus emociones y neutralizar sus sentimientos negativos por sí mismo; y tener buen humor incluso en situaciones delicadas. La fortaleza de la prudencia hace referencia a ser una persona cuidadosa, no decir ni hacer nada de lo que luego pueda arrepentirse; tener una visión de futuro y ser dialogante. La fortaleza de modestia y humildad, es decir el intentar no ser el centro de atención; preferir que sean otros los que hablen de sus logros; el no considerarse especial y que los demás reconozcan su modestia; ser persona sencilla tanto en sus aspiraciones, éxitos y derrotas personales. La

fortaleza de perdón y clemencia, el ser capaz de perdonar a quienes le han causado mal; el dar siempre una segunda oportunidad a los demás; el no ser vengativo ni rencoroso.

La última de las virtudes es la trascendencia, es decir las fortalezas que forjan conexiones que van más allá de la persona, nos conectan con la inmensidad del universo y que proveen de significado a la vida, tales como: La fortaleza de apreciación de la belleza y la excelencia, es decir el disfrutar con la belleza, la excelencia y el virtuosismo en todos los ámbitos: la naturaleza, el arte, la ciencia y las cosas cotidianas. La fortaleza de la gratitud, el tomarse siempre tiempo para expresar su agradecimiento; el ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan; la gratitud es apreciar la excelencia de otra persona respecto al valor moral; la gratitud puede dirigirse hacia elementos impersonales y no humanos como Dios o la naturaleza. La fortaleza de la esperanza, esperar lo mejor del futuro, y planificar y trabajar para conseguirlo; implican tener una actitud positiva hacia el futuro. La fortaleza del sentido del humor, es decir que le guste reír y hacer reír a los demás, ver fácilmente el lado alegre y positivo de la vida. La fortaleza de la espiritualidad, es decir el posee creencias fuertes sobre la razón y el significado trascendente del universo; el que sus creencias definan sus actividades y sean la fuente de su consuelo; el que la vida posea un propósito, un significado en virtud de un vínculo con algo más elevado; creer que existe algo superior que da forma a nuestra conducta y nos protege.

Las virtudes son las características centrales del carácter valoradas como tales tanto por filósofos morales, como por pensadores religiosos. Son el fruto del análisis en distintas sociedades, culturas y épocas históricas, que han dado lugar a un consenso sobre los valores universales. Por su parte, las fortalezas son los aspectos psicológicos que definen cada una de las virtudes, son las formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud. Las virtudes y fortalezas constituyen el principio fundamental de la condición humana y una actividad congruente con ellas representa un importante camino hacia una vida psicológica óptima. Las fortalezas proporcionan la explicación para la estabilidad de la vida bien vivida y son propias de cada persona. Cada uno debería potenciar aquellas para las que está preparado, no se trata de hacer un esfuerzo aprendiendo nuevas formas de comportamiento, sino de potenciar aquellas cosas que hacemos con gusto y sin esfuerzo por nuestra propia naturaleza.

Otra de las importantes aportaciones de la psicología positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad duradero³ es bastante estable en las personas a lo largo de su vida, y que está compuesto por un porcentaje fijo, probablemente debido a características de personalidad hereditarias, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive y no es modificable. Otra parte es debida a las circunstancias que nos tocan en nuestra vida y que debemos afrontar, como el nivel económico, la edad, la vida en pareja, la salud, la educación, etc. y que solo son parcialmente modificables. Y una última parte que se refiere a los factores que están bajo nuestra voluntad, que son modificables y que constituyen el peso mayor de todos los elementos. Y es precisamente sobre estos últimos factores sobre los que actuaríamos desarrollando nuestras virtudes y fortaleza.

4.3. Las emociones positivas

Las emociones positivas permiten a la persona rechazar guiones de respuestas automáticas que son típicos de las emociones negativas y seguir otros más creativos, cumpliendo con otras funciones que van más allá de la mera supervivencia, aunque también contribuyan a ella y en gran medida. Pero las emociones positivas son las que vienen menos preparadas y desarrolladas así cuando nacemos solo venimos capacitados para dar respuesta ante el dolor, y no es hasta los 3 meses que las seis emociones básicas

³ La ecuación de la felicidad duradera es: $F = S + C + V$. Donde la letra **S** se refiere al "set" genético con que venimos a este mundo, **C** las "circunstancias" que debemos afrontar en nuestra vida y **V** los factores que dependen de nuestra "voluntad".

(ira, miedo, asco, tristeza, sorpresa y alegría) han adquirido las capacidades psicológicas suficiente para manifestarse, a partir de este conjunto los sucesivos procesos de maduración cognitiva y de aprendizaje van potenciando la aparición de nuevas emociones, ampliando el mapa emocional de la persona.

Son precisamente las emociones positivas las que más necesitan de ese aprendizaje y desarrollo. La explicación que se ha dado a esta asimetría entre emociones positivas y negativas tiene que ver con la diferente naturaleza de las situaciones que requieren aproximación de las que requieren evitación, es decir, hay más emociones negativas que positivas debido a que hay más diferentes tipos de amenazas que evitar, que de oportunidades a las que aproximarse. A esto hay que acumular que el precio por fracasar en una respuesta apropiada ante una amenaza puede ser la muerte, en cambio, el fracaso en una emoción positiva no es tan grave, probablemente existan más oportunidades en el futuro.

Pero esta asimetría, más allá de ser un inconveniente es una gran ventaja, ya que al no estar tan cerradas nos permiten crear nuevas e innumerables formas para generar emociones positivas. Esto produce lo que Fredrickson (1998, 2001) ha denominado la ampliación de las tendencias de pensamiento y acción, dentro de su teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas. Este proceso haría que las emociones positivas amplíen las tendencias de pensamiento y acción, y debido a esta ampliación se favorece la construcción de recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas. A su vez, esta construcción de recursos personales produce el efecto de transformar a la persona, que se vuelve más creativa, muestra un conocimiento más profundo de las situaciones, se hace más resistente a las dificultades y logre una mejor integración social, con lo que se cierra el bucle creando una espiral creciente que lleva a que se experimenten nuevas emociones positivas.

Aunque los efectos de las emociones positivas son transitorios, los recursos personales acumulados a través de esas situaciones positivas son duraderos. Ya que los nuevos recursos adquiridos se acumulan y funcionan como reservas que se pueden utilizar en el futuro para controlar situaciones de amenaza y aumentar así las probabilidades de supervivencia. Por lo tanto, las experiencias positivas del afecto, aunque fugaces, provocan procesos dinámicos permanentes con repercusiones para el crecimiento y la maduración personal.

5. CONCLUSIONES

Emociones positivas y negativas juegan papeles diferentes pero imprescindibles, y ninguna de ellas puede ser eliminada o minimizada. Ambas tienen una función adaptativa para la interacción con el entorno y ambas son necesarias para responder adecuadamente a las demandas y necesidades que la vida nos depara. Las funciones de las emociones positivas vendrían a complementar las funciones de las emociones negativas y ambas serían igualmente importantes en un contexto evolutivo.

Como hemos visto, son muchos los efectos beneficiosos que proporcionan las emociones positivas, desde los efectos bioquímicos y las sensaciones de bienestar que le acompañan, hasta los efectos sociales, cognitivos, de mantenimiento de la salud y en la regulación del comportamiento y de las propias emociones.

A pesar de eso, el estudio de las mismas ha estado durante mucho tiempo relegado y en otras ocasiones se ha abordado de manera simplista, asociando el afecto positivo al placer y el negativo al dolor. Pero las emociones en los seres humanos no son exclusivamente positivas o negativas, sino que en la mayoría de los casos son una suma de ambas, es decir tienen elementos tanto positivos como negativos, son emociones compuestas. Por ello, nos hemos centrado en revisar las formulaciones que abogan por un uso equilibrado de los recursos emocionales, es decir las teorías eudaimónicas, frente a las

propician simplemente la búsqueda del placer y la evitación de malestar o hedónicas. Ya que la evidencia demuestra que aún en las situaciones más míseras es posible ser feliz.

Orientaciones diferentes tanto en lo metodológico, como en las teorías que los respaldan, presentan muchos puntos en común sobre el papel que juega el afecto positivo. Así desde procedimientos de estudio basados en el método correlacional y multivariado, como es el caso del estudio del bienestar psicológico, pasando por el método clínico, que es el empleado en el caso de la psicología positiva, y por el experimental, como el utilizado por las emociones positivas, todos ellos nos presenta la existencia de un rasgo general de satisfacción con la vida que es sustentado por un conjunto de recursos para el análisis y afrontamiento de las situaciones. Que en las condiciones adversas el afecto positivo ayuda a paliar los efectos de estas y que estas mismas pueden también ayudar a madurar a la persona.

Pero es preciso también hacer una reflexión crítica al conjunto de los trabajos que apoyan estas teorías, ya que en todos los casos el afecto positivo que se ha estudiado ha sido de baja intensidad y no hay ningún estudio que haya contemplado un nivel moderado o alto de *arousal*. Cabe cuestionarse si las emociones positivas de alta intensidad, como la pasión o el hubris, abren nuestro foco de atención y mejoran nuestro rendimiento cognitivo, o más bien sesgan y obnubilan nuestra mente tanto como una crisis de ansiedad o un ataque de pánico.

Aún es preciso avanzar más, asentar firmemente las bases teóricas y unificar los resultados aportados desde las diferentes orientaciones. Pero los primeros pasos ya están dados.