



UNIVERSIDAD DEL  
AZUAY

**UNIVERSIDAD DEL AZUAY**

**FACULTAD DE FILOSOFIA**

**ESCUELA DE PSICOLOGIA CLINICA**

**PSICOLOGIA DE LO POSITIVO Y RESILIENCIA**

**TRABAJO DE MONOGRAFIA PREVIO  
A LA OBTENCION DE TITULO  
EN PSICOLOGIA CLINICA**

**AUTORA: MARIA GABRIELA BALAREZO QUINTERO**

**DIRECTOR: DR. JUAN AGUILERA**

**CUENCA-ECUADOR**

**2007**

## **DEDICATORIA**

Quiero dedicar este trabajo a todas aquellas personas que creyeron en mí en especial a mis hijas Natalia, Samanta y Emilia Elena que sin el apoyo de ellas no se llevaría a cabo esta monografía

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a Dios por darme la sabiduría y paciencia para llevar a cabo este trabajo, a mis padres porque gracias a su apoyo desinteresado ha logrado que se cumplan mis metas

## INDICE DE CONTENIDOS

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Dedicatoria.....                                           | ii  |
| Agradecimiento.....                                        | iii |
| Índice de contenidos.....                                  | iv  |
| Resumen.....                                               | vi  |
| Abstrac.....                                               | vii |
| Introducción.....                                          | 1   |
| Capítulo 1: La inteligencia: Concepto de inteligencia..... | 2   |
| 1.1 Inteligencias múltiples.....                           | 2   |
| 1.1.1 la inteligencia lógico-matemática.....               | 3   |
| 1.1.2 inteligencia espacial.....                           | 4   |
| 1.1.3 inteligencia verbal.....                             | 5   |
| 1.1.4 inteligencia cinestésica corporal.....               | 6   |
| 1.1.5 inteligencia musical.....                            | 7   |
| 1.1.6 inteligencia naturalista.....                        | 7   |
| 1.1.7 inteligencia pictórica.....                          | 8   |
| 1.1.8 inteligencia espiritual.....                         | 9   |
| 2.-Capítulo 2 Inteligencia emocional.....                  | 10  |
| 2.1 Conceptos.....                                         | 10  |
| 2.2. El cerebro emocional.....                             | 11  |
| 2.2.1 ¿Para que son las emociones?.....                    | 11  |
| 2.2.2 Cuando las pasiones aplastan a la razón.....         | 12  |
| 2.2.3 Impulsos para la acción.....                         | 14  |
| 2.2.4 Nuestras dos mentes.....                             | 16  |
| 2.2.5 Cómo creció el cerebro.....                          | 18  |
| 2.3 Naturaleza de la inteligencia emocional.....           | 19  |
| 2.3.1 Cuando lo inteligente es tonto.....                  | 20  |
| 2.3.2 ¿Las emociones pueden ser inteligentes?.....         | 21  |
| 2.3.2.1 Conocer las propias emociones.....                 | 21  |
| 2.3.2.2. Manejar las emociones.....                        | 21  |
| 2.3.2.3 La propia motivación.....                          | 21  |
| 2.3.2.4. Reconocer emociones en los demás. ....            | 21  |
| 2.3.2.5. Manejar las relaciones.....                       | 21  |
| 3. Capítulo 3 Psicología de lo positivo.....               | 23  |
| 3.1 Antecedentes de la psicología positiva.....            | 24  |
| 3.2. Definición de la psicología positiva.....             | 26  |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| 3.3. Salud y psicología positiva.....         | 28 |
| 4.- Capitulo 4 Las emociones.....             | 30 |
| 4.1 Definición.....                           | 30 |
| 4.2 emociones: pasado, presente y futuro..... | 33 |
| 4.2.1 emociones positivas del pasado.....     | 33 |
| 4.2.2 emociones positivas del presente.....   | 35 |
| 4.2.3 emociones positivas del futuro.....     | 38 |
| 5.- Conclusiones.....                         | 45 |

## **RESUMEN**

El presente trabajo tiene como finalidad establecer una idea clara de la inteligencia y sus diferentes tipos así como también mediante los autores como Goleman, Gardner, Antunes, Seligman crear una relación entre inteligencia emocional y la psicología de lo positivo. Esta exposición contribuirá a establecer una revisión bibliográfica adecuada que permita lograr dicho objetivo, es así que abarcamos los diferentes tipos de inteligencia poniendo siempre en relevancia la inteligencia emocional como soporte hacia la mejor resolución de los problemas de la vida cotidiana. En este trabajo se explicará la naturaleza de las emociones y la importancia de la inteligencia emocional como clave para la formación de las otras inteligencias como la espacial, la pictórica, la musical, etc.

## **ABSTRACT**

The present work has as purpose to establish a clear idea of the intelligence and its different types as well as by means of the authors like Goleman, Gardner, Antunes, Seligman to create a relationship between emotional intelligence and the psychology of the positive thing. This exhibition will contribute an appropriate bibliographical revision that allows to achieve this objective, to settle down it is so we embrace the different intelligence types always putting in relevance the emotional intelligence as support toward the best resolution in the problems of the daily life. In this work it was explained the nature of the emotions and the importance of the emotional intelligence as key for the formation of the other intelligence like the space one, the pictorial one, the musical one, etc.

## INTRODUCCION

La Inteligencia lógica, el Cociente Intelectual, solo es responsable de una pequeña parte de nuestros éxitos, la gran mayoría dependen de nuestra habilidad para relacionarnos con los demás, para saber controlar nuestras emociones, para saber motivarnos, en resumen de nuestra Inteligencia Emocional y de esa otra parte de nuestro cerebro, la que regula nuestras emociones, y nos permite comprender las de los demás.

Es preciso mediante este trabajo identificar las principales implicancias de la "Psicología Positiva", un área emergente de la psicología, que frente al énfasis actual puesto en los estados negativos, ha dado una nueva mirada centrada en las cualidades humanas positivas. A través de los capítulos que lo componen, se desarrolla una introducción a la Psicología Positiva y su implicación en la inteligencia emocional.

No hay que dejar de lado el papel que cumplen las emociones en la vida cotidiana, lo significativo es describir todo aquello que nos permita desenvolvernos de la mejor forma.

Hay que tomar en cuenta que la inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Las personas mas brillantes pueden hundirse en el peligro de las pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables, personas con un CI elevado pueden ser pilotos increíblemente malos de su vida privada.

Cabe señalar aunque no nos guste admitirlo, en última instancia todas las decisiones se toman emocionalmente. La información y el razonamiento lógico nos colocan en mejor situación para ejercer nuestras emociones. Por lo tanto, podemos identificar la base emocional de nuestra decisión.

También se examina su relación con la resiliencia y se abordan las emociones positivas que se experimentan frente al pasado presente y futuro, todo desde mirada de la Psicología Positiva.

## **1. LA INTELIGENCIA :CONCEPTO DE INTELIGENCIA**

La palabra “inteligencia” tiene su origen en la unión de dos vocablos latinos: inter = entre, y eligere = escoger. En su sentido más amplio, significa la capacidad cerebral por la cual conseguimos penetrar en la comprensión de las cosas eligiendo el mejor camino. La formación de ideas, el juicio y el razonamiento son frecuentemente señalados como actos esenciales de la inteligencia, como “facultad de comprender”.

Analizando de modo sucinto las raíces biológicas de la inteligencia, se descubre que es producto de una operación cerebral y permite al sujeto resolver problemas e, incluso, crear productos que tengan valor específico dentro de una cultura. De ese modo, la inteligencia sirve para librarnos de algunos “aprietos” sugiriendo opciones que, en último término, nos llevan a elegir la mejor solución para cualquier problema.

Eliminando la idea preconcebida de la existencia de una “inteligencia general” y asumiendo la idea de inteligencia en un sentido más amplio, se percibe que, tanto el origen del vocablo como la definición de los diccionarios, se hallan en un mismo punto. La inteligencia es, por tanto, un flujo cerebral que nos lleva a elegir la mejor <sup>1</sup>

### **1.1 INTELIGENCIAS MULTIPLES**

Recientes investigaciones en Neurobiología sugieren la presencia d zonas en el cerebro humano que corresponden, al menos de modo aproximado, a determinados espacios de cognición; más o menos como si un punto del cerebro representase a un sector que alberga una forma específica de competencia y de procesamiento de informaciones.

Aunque sea una tarea difícil decir claramente cuáles son esas zonas, existe el consenso sobre que cada una de ellas puede expresa una forma diferente de

---

<sup>1</sup> GOLEMAN Daniel. La inteligencia Emocional. Argentina. Bantam Books. 2000. 397. Segunda Edición.

Inteligencia, esto es, de responsabilizarse de la solución específica de problemas o de la creación de “productos válidos para una cultura”

Esas zonas, según Howard Gardner (que publicó por vez primera sus investigaciones en 1983), serían ocho y, por tanto, el ser humano poseería ocho puntos diferentes de su cerebro donde se albergarían diferentes inteligencias. Aunque ese científico afirme que el número ocho es relativamente subjetivo, son esas las inteligencias que caracterizan lo que él denomina inteligencias múltiples. Serían:

La inteligencia lingüística o verbal

La lógico-matemática

La espacial

La musical

La cinestésica corporal

La naturalista

Las inteligencias personales, esto es, la intrapersonal y la interpersonal.

A ese número, el profesor brasileño Nilson Machado, doctor en Educación por la Universidad de Sao Paulo, donde imparte clases desde 1972, ex profesor visitante del Instituto de Estudios Avanzados de la Universidad de Sao Paulo, en el programa “Educación para la ciudadanía”, en una de sus obras, publicada en 1996, añade otra inteligencia más, la novena, que sería pictórica. Al establecer una Línea de relación entre las inteligencias propuestas por Gardner, identifica como eslabones de complementariedad los pares lingüístico-lógico-matemático, intra e interpersonal, espacial-cinestésico corporal y competencia musical pictórica.

Refuerza esa composición, desarrollada antes de que Gardner anunciase la inteligencia naturalista, recordando que los recursos pictóricos se vuelven elementos fundamentales en la comunicación y en la expresión de sentimientos, manifestando personalidades características o revelando síntomas diversificados de desequilibrios psíquicos.

### **1.1.1 LA INTELIGENCIA LOGICO-MATEMATICA**

La inteligencia lógico matemática como las demás, está presente en todas las personas, pero en algunas se muestra más acentuada y permite la aparición de figuras como Euclides, Pitágoras, Newton, Bertrand Russell y, sobre todo, Einstein, y de numerosos ingenieros y arquitectos brillantes. Entre todas las inteligencias indiscutiblemente, la lógico-matemática y la verbal son las de mayor prestigio. Dado que las Matemáticas y la lectura se hallan entre las más admirables conquistas de

la sociedad occidental, es comprensible que los exponentes de esas inteligencias estén mucho más próximos a ser considerados “genios” que los que poseen una notable inteligencia cinestésica corporal, naturalista, intrapersonal u otras. Una crítica a esa afirmación, sobre todo en relación con el ámbito cinestésico corporal, puede ser formulada por todos los que afirman que Zico, Maradona, Pelé, Garrincha o Gilmar son “genios” del fútbol. De todos modos, parece importante destacar que esa aludida genialidad “tomaba prestada” para el lenguaje del deporte el nombre que con mucha mayor naturalidad parecería adecuado para Einstein, Euclides, Shakespeare, Dostoievski o Dante Alighieri. Hoy día, se sabe que el alto dominio de la inteligencia lógico-matemática no es prerrogativa sólo de personas occidentales, aunque su expresión pueda parecer oculta en otras culturas.

El estímulo a esa forma de inteligencia se halla muy bien fundamentado en los estudios de Piaget. Según su concepción, el entendimiento lógico-matemático deriva inicialmente, de las acciones del niño sobre el mundo cuando, aún en la cuna, explora sus chupetes, sus sonajeros, sus móviles y otros juegos para, enseguida, formarse expectativas sobre cómo se comportan en otras circunstancias.

Es evidente que, en algunos casos, la inteligencia lógico-matemática aparece mucho más elevada y el individuo, incluso sin estímulos adecuados, puede hacerla “brillar”, pero más evidente aún es que los padres o la escuela que sepan cómo estimularla obtendrán resultados mucho más significativos de los que imponen las matemáticas como un perverso desafío.

### **1.1.2 INTELIGENCIA ESPACIAL**

En los problemas que caracterizan nuestra vida cotidiana, la inteligencia espacial es importante para orientarnos en distintas localidades, para reconocer escenas y objetos cuando trabajamos con representaciones gráficas en mapas, gráficos, diagramas o formas geométricas, en la sensibilidad para captar metáforas, en la creación de imágenes reales que asocian la descripción teórica con lo que existe de práctico e incluso cuando, mediante la imaginación, construimos una fantasía con apariencia real.

Esa forma de inteligencia muy destacada en Darwin (que asoció su teoría con el árbol de la vida), en Dalton (que asoció la imagen del átomo con la del sistema solar) resplandece también en personas como Chico Buarque de Holanda, Clarice Lispector, Guimaraes Rosa y otros que, asociando la inteligencia verbal, construyen imágenes físicas o poéticas muy lúcidas con palabras, o incluso en exploradores y

expertos ambientalistas que se mueven por estepas y desiertos como si caminasen por una ciudad totalmente señalizada.

El estímulo de la inteligencia espacial puede fomentarse de distintas maneras y existen estrategias, para cada tramo de edad. Para los niños, contar historias es importante, pero terminarlas no siempre lo es.

Es importante que el niño aprenda a dibujar y descubra la belleza de lo que hace cuando incorpora a los elementos de lo que ve las estructuras de lo que imagina. Por desgracia, nuestra cultura nos lleva a considerar un trabajo creativo de calidad sólo cuando se acerca a la copia de lo real. Para el estímulo de la espacialidad, esa preocupación debe desaparecer. El niño necesita descubrir que el caballo de seis patas que imagina es distinto del animal que anda por las calles, pero que su deseo de imaginarlo con esas seis patas es absolutamente legítimo y puede también albergar la idea de belleza. Ante una rosa azul dibujada por el niño, puede despertarse la sincera admiración de los padres, si viene acompañada de la revelación de que es legítimo pensar en rosas azules, aunque en la naturaleza esa flor no se presente con ese aspecto.

Para el adolescente o incluso para el adulto, toda “navegación” por lo imaginario puede ayudar a la espacialización. De ese modo, obras de teatro intrigantes que estimulen reflexiones y lleven al espectador a anticipar posibles resultados, películas, cintas de video y lecturas, favorecen la ampliación de la espacialidad.

### **1.1.3 INTELIGENCIA VERBAL**

La inteligencia lingüística o verbal representa un instrumento esencial para la supervivencia del ser humano moderno. Para trabajar, desplazarse, divertirse o relacionarse con el prójimo, el lenguaje constituye el elemento más importante y, algunas veces, el único de la comunicación. Pero no todas las personas utilizan plenamente ese potencial; algunos, debido al limitado vocabulario que conocen, no pueden permitirse formas de comunicación más complejas que toscos recados, breves comentarios y limitadas afirmaciones de opinión; a otras les ocurre igual, debido al pequeño alcance del espectro mediante el cual se manifiesta su inteligencia verbal. Unas y otras pueden beneficiarse de un programa de desarrollo estimulante.

El desarrollo de la inteligencia verbal o lingüística se inicia con el balbuceo de los bebés, en los primeros meses de vida. Hacia el inicio del segundo año, la ventana de la inteligencia lingüística parece abrirse con fuerza y el niño no sólo desarrolla un vocabulario expresivo sino que junta palabras en frases con claros significados:

“nene mamá”, “nene papá”. A los tres años, la palabra se transforma en un vehículo transmisor del pensamiento y, hacia los cuatro o cinco, el niño es capaz de expresarse con una fluidez que se identifica mucho con el habla adulta, aunque, en innumerables casos, la inteligencia corporal ayude con expresiones faciales y gestos a la búsqueda de la claridad en esa expresión verbal.

El estímulo de la inteligencia verbal es notorio en ambientes que hacen gran uso de las palabras y que se relacionan con múltiples conversaciones.<sup>2</sup>

#### **1.1.4 INTELIGENCIA CINESTESICA CORPORAL**

Esta inteligencia está presente en atletas de diferentes especialidades deportivas, y también en artesanos, mimos, actores, instrumentistas, bailarines y muchos otros. De ese modo, atletas limitados en su expresión oral y en su dominio conceptual pueden ser un ejemplo extraordinario por ejemplo de esa inteligencia, como Pelé, Zico, Nureyev, Baryshnikov y muchísimos otros.

La característica esencial de esa inteligencia es la capacidad de utilizar el propio cuerpo de modo altamente diferenciado y hábil para fines expresivos que, en último término, representan la solución de problemas. Otro elemento destacado de esa forma de inteligencia es la capacidad de trabajar hábilmente con objetos, tanto los que implican a la motricidad de los dedos como los que exploran el uso integral del cuerpo.

Por desgracia, el desarrollo de la inteligencia cinestésica corporal se ve con mucho prejuicio en la cultura occidental por la visión sesgada de que las “cosas de la cabeza valen mucho más que las cosas del cuerpo”, pero, abstrayendo esa faceta cultural, el uso hábil del cuerpo fue muy importante para la humanidad durante miles de años.

La inteligencia corporal, como demuestra Gardner, puede ser tanto identificada por su localización en el cerebro como por su expresión aislada. Según parece, el centro de esa inteligencia se halla en el lado izquierdo del cerebro, aunque no se tenga certeza plena de que tal posición sea igual para todas las personas, sobre todo para los zurdos.

---

<sup>2</sup> ANTUNES Celso A. Las Inteligencias Múltiples. Universidad de Sant’ Anna Alfaomega 2003. Primera Edición

El momento más expresivo para el estímulo de esa inteligencia puede extraerse de los estudios de Piaget, aunque este educador no haya extendido sus investigaciones a esa zona específica del cerebro. La fase sensorio-motriz del niño parece revelar el momento inicial de esos estímulos que, de ese modo, pueden fomentarse con mayor intensidad desde el primero hasta el sexto año de edad, prosiguiendo después en la vida adulta hasta la edad más avanzada. Experiencias desarrolladas por catadores de vino mostraron un extraordinario progreso en alumnos con más de cincuenta y cinco años.

#### **1.1.5 INTELIGENCIA MUSICAL**

Considerando el elenco de las inteligencias, la más fácilmente identificable, pero también la más “etiquetada” es la musical. Prácticamente en todas las culturas se sabe qué niños “conectan” o “tienen buen oído” para el canto o para la música y, por exclusión, cuáles muestran un notable fracaso en sus intentos. Aunque, en general, esa competencia no se considere como una inteligencia, frecuentemente se considera un “talento”.

Existen, no obstante, diferencias significativas entre lo que se conoce sobre la inteligencia musical y la idea que uno se hace de un “talento”. En primer lugar, es importante caer en la cuenta de que el talento es, por definición, una capacidad excluyente. Jamás se demuestra que todas las personas valgan para todo y así las que poseen algún talento se destacan de las demás. Dicho esto, la idea que uno se hace del talento es que se manifiesta “pronto” en las personas y que, cuando surge, casi siempre necesita perfeccionamiento. La idea que se tiene sobre la inteligencia es muy diferente. Todas las inteligencias existen en casi todas las personas, y las pocas que no las poseen son claramente identificables por sus problemas de autismo o deficiencia neurológica congénita. Es posible distinguir que, en algunas personas, este o aquel espectro de una o más de sus inteligencias puede estar más acentuado o más limitado, pero, en todas las personas, todas las inteligencias se presentan preparadas para ser estimuladas.

Por tanto, esas consideraciones indican que la inteligencia musical, como las demás, no puede confundirse con un talento, y que su competencia se manifiesta desde muy pronto por la facilidad para identificar sonidos diferentes, distinguir los matices de su intensidad, captar su dirección. Concretamente en la música, la inteligencia percibe con claridad el tono o la melodía, el ritmo o la frecuencia, y el agrupamiento de los sonidos y sus características intrínsecas, generalmente denominadas timbre.

### **1.1.6 INTELIGENCIA NATURALISTA**

La inteligencia naturalista se manifestaría en personas atraídas por el mundo natural, con una extrema sensibilidad para identificar y entender el paisaje natural e, incluso, un cierto sentimiento de éxtasis ante el espectáculo no creado por el ser humano.

El sentido de la visión, que valora el ambiente natural, que necesita ser revelado en las familias y en las aulas de clase, también es importante desarrollar “juegos” para aguzar la curiosidad infantil de modo divertido y de la forma más espontánea posible. Padres y profesores que cuando el niño sigue a una hormiga, le acompañan y aportan a esa “aventura interactiva” el planteamiento de problemas como: “¿Dónde te parece que vive?”, “¿qué está haciendo?”, “¿será su casa igual a la nuestra?”, estarán estimulando la sensibilidad que implica esa habilidad.

.Parece pedagógicamente poco significativo, pero es importante que la escuela transforme una simple lluvia o una ventana en una aventura de prospección en el patio de la escuela o sus alrededores. Un paseo hasta el jardín botánico, el zoológico, la plaza pública o el bosque puede transformarse de modo enriquecedor en un descubrimiento de huellas de animales; una simple grabadora llevada a esos ambientes puede trazar el paseo en el aula de clase.

### **1.1.7 INTELIGENCIA PICTORICA**

Cabe señalar que para Gardner a un principio no aceptaba la inteligencia pictórica como tal, para él simplemente era una parte de la inteligencia verbal, cinestésica corporal e interpersonal, pero posteriormente se dio cuenta que la inteligencia pictórica cumplía los ocho puntos básicos para su existencia. Sin embargo él afirmaba que esta inteligencia se da siempre y cuando las otras tres estén presentes en cambio para el descubridor de la inteligencia pictórica Nilson Machado afirma que esta es independiente.

Gardner analiza con detalle el talento de Picasso y le destaca como verdadero ejemplo característico de las inteligencias espaciales, cinestésica-corporal e interpersonales.

La capacidad de padres y profesores para: saber distinguirla la inteligencia pictórica reconocerla como lenguaje autónomo que, por tanto, puede representar una expresión válida del conocimiento, y descubrir “instrumentos” capaces de estimularla.

La percepción de la inteligencia pictórica se identifica por la capacidad de expresión mediante el trazo, por la sensibilidad para dar movimiento, belleza y expresión a dibujos y pinturas, por la autonomía para organizar los colores de la naturaleza y traducirlos en una presentación, ya sea mediante la pintura clásica o mediante el diseño publicitario. Se manifiesta asimismo en la formidable síntesis expresada en algunas caricaturas y en el uso de lenguajes específicos de computación.

Existen muchas maneras, en casa y en la escuela, de estimular esa capacidad. El primer reto que hay que superar consiste en abandonar la idea de que la “belleza” de una reproducción plástica está limitada a la capacidad de copia del objeto que se quiere representar. El niño “ve” la naturaleza de forma distinta que el adulto, valorar su representación es aceptar otros modos de identificar esa visión.

#### **1.1.8 INTELIGENCIA ESPIRITUAL**

El reconocimiento de la existencia de una nueva inteligencia no se puede confundir con el reconocimiento de que, en algunas personas, ciertos aspectos de algunos talentos están llevados al extremo. Personas con gran fervor religioso, otras que afirman escuchar voces y mensajes metafísicos, e incluso aquellas que se entregan al cuidado del prójimo poniendo esa misión por encima de los intereses personales, incluso los fundamentalistas suicidas que se transforman en bombas vivientes para destruir a supuestos enemigos de la fe, constituyen fenómenos evidentes en todas las épocas, sin que se pueda afirmar con certeza que esas personas presenten una acentuada inteligencia espiritual.

Howard Gardner reconoce que quizá pueda existir alguna forma específica de inteligencia, a la que denomina espiritual, clasificándola como “media inteligencia”. Así, no parece haberse registrado en ningún caso lesiones cerebrales específicas que hagan claras algunas otras inteligencias, por limitar su demostración sin otras limitaciones, como es el caso de la pérdida de movimientos (inteligencia cinestésica corporal) sin la pérdida del habla, de la sensibilidad musical o de otras inteligencias. De ese modo, hasta donde se sabe, nada parece indicar que en el cerebro humano exista un centro específico, definido y localizado que represente la “morada” de la

inteligencia espiritual y que personas que sufran un traumatismo localizado pierdan su “espiritualidad” sin otras pérdidas sensibles.

El niño necesita ser llevado a descubrir el camino de la espiritualidad, con independencia de la religión que se siga, aunque sea como demostración de los límites naturales de la ciencia y del conocimiento acumulado por el ser humano.

## **2.-INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Desde siempre hemos oído que el C.I. era determinante para saber si una persona tendría éxito en la vida, un test podría marcar el futuro de su éxito académico y profesional. Sin embargo, hace ya varios años que desde el ámbito empresarial se dieron cuenta de que son otras capacidades las necesarias para el éxito en la vida. Y esas no las medía ningún test de inteligencia.

Piense por un momento la importancia que las emociones tienen en nuestra vida cotidiana y rápidamente se dará cuenta de que la mayoría de las veces marcan todas nuestras decisiones casi sin percatarnos. ¿Compro su coche haciendo cálculos de rentabilidad? ¿Eligió su pareja porque objetivamente era la mejor opción? ¿Eligió su trabajo porque le ofrecía el mejor sueldo? La mayoría de nuestras decisiones están tintadas (si no dominadas) por las emociones.

Ante esto hay que admitir que hay gente con un dominio de su vida emocional mucho mayor que otra. Y es curioso ver que poca correlación hay entre la Inteligencia clásica y la Inteligencia Emocional. Un caso extremo sería el típico “estudioso”, que llevado al límite es una máquina intelectual pero con una vida emocional desastrosa. Por otro lado podemos encontrarnos con gente que no paso de la escuela primaria pero que llevan una vida exitosa y poseen una vida ordenada y envidiable. Estos casos extremos no son lo común, pero es necesario darse cuenta de que hay que prestar mayor atención a este tipo de habilidades que pueden marcar nuestra vida tanto o más que el C.I.

### **2.1 CONCEPTOS**

La inteligencia emocional es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, etc., y que puede definirse como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones

Inteligencia Emocional es un término que intenta definir la capacidad de una persona para concienciar, regular, adecuar y transformar de modo real, concreto y vivencial su despliegue interno de fuerzas, impulsos, tendencias y predisposiciones emocionales expresadas en forma de humor, afectos, temperamento, conductas, reacciones viscerales, etc.

El término Inteligencia Emocional se relaciona con la capacidad de reconocer los propios sentimientos, igualmente los de los demás, con la finalidad de utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción, por ejemplo, para auto motivarse o manejar adecuadamente las relaciones que se mantienen con las demás personas.

El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. El concepto de Inteligencia Emocional, aunque esté de actualidad, tiene a nuestro parecer un claro precursor en el concepto de Inteligencia Social del psicólogo Edward Thorndike (1920) quien la definió como "la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas"...<sup>3</sup>

## **2.2. EL CEREBRO EMOCIONAL**

### **2.2.1 ¿PARA QUE SON LAS EMOCIONES?**

Consideraremos los últimos momentos de la vida de Gary y Mary Jane Chauncey, una pareja totalmente consagrada a su hija Andrea, de once años, confinada a una silla de ruedas a causa de una parálisis cerebral. La familia Chauncey viajaba en un tren Amtrak que cayó al río después que una barcaza chocara con un puente de ferrocarril en Luisiana, derribándolo. La pareja pensó ante todo en su hija e hizo todo lo posible para salvarla mientras el agua inundaba el tren; finalmente lograron empujar a Andrea por una ventana, para que el equipo de rescate pudiera sacarla. Mientras el vagón se hundía en el agua, murieron.

La historia de Andrea, la de los padres cuyo último acto heroico consiste en asegurar la supervivencia de la hija, encierra un momento de valentía casi mítica. Sin duda, estos episodios de sacrificio paterno por su descendencia se han repetido

---

<sup>3</sup> CUADRA, H. & Florenzano, R. (2003) El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. Revista de psicología de la Universidad de Chile, 12 (1) 83-96

infinidad de veces en la historia y en la prehistoria de la humanidad, e infinitud de veces más en el curso más amplio de la evolución de nuestra especie. Visto desde la perspectiva de los biólogos evolucionistas, este sacrificio por parte de los padres esta en servicio del “éxito reproductivo”, al pasar los propios genes a las generaciones futuras. Pero desde la perspectiva de un padre que toma una decisión desesperada en un momento de crisis, solo se trata de amor.

Como comprensión del propósito y la fuerza de las emociones, este acto ejemplar de heroísmo paterno demuestra el papel del amor altruista y de todas las otras emociones que sentimos en la vida humana. Sugiere que nuestros sentimientos mas profundos, nuestras pasiones y anhelos, son guías esenciales, y que nuestra especie debe gran parte de su existencia al poder que aquellos tienen sobre los asuntos humanos. Ese poder es extraordinario. Solo un amor poderoso la urgencia de salvar a un hijo querido podría llevara su padre a pasar por alto el impulso de la supervivencia personal. Considerando desde el punto de vista del intelecto, su sacrificio personal es discutiblemente irracional; desde el punto de vista del corazón, es la única elección posible.

Los sociobiólogos señalan el predominio del corazón sobre la cabeza en momentos cruciales como ese cuando hacen conjeturas acerca de por que la evolución ha dado a las emociones un papel tan importante en la psiquis humana. Nuestras emociones, dicen, nos guían cuando se trata de enfrentar momentos difíciles y tareas bastante importantes para dejarlas solo en manos del intelecto: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, los vínculos con un compañero, la formación de una familia. Cada emoción ofrece una disposición definida a actuar; cada una nos señala una dirección que ha funcionado bien para ocuparse de los desafíos repetidos de la vida humana.

Dado que estas situaciones se repiten una y otra vez a lo largo de la historia de la evolución, el valor de supervivencia de nuestro repertorio emocional fue confirmado por el hecho que dejaron grabados en nuestros nervios como tendencias innatas y automáticas del corazón humano.

Una visión de la naturaleza humana que pasa por alto el poder de las emociones es lamentablemente miope. El nombre mismo de homo-sapiens, la especie presente, resulta engañoso a la luz de la nueva valoración y visión que ofrece la ciencia con respecto al lugar que ocupan las emociones en nuestra vida. Como todos sabemos por experiencia, cuando se trata de dar forma a nuestras decisiones y a nuestras acciones, los sentimientos cuentan tanto como el pensamiento, y a menudo más. Hemos llegado muy lejos en lo que se refiere a destacar el valor y el significado de lo puramente racional, lo que mide el conciente intelectual en la vida humana. Para

bien o para mal, la inteligencia puede no tener la menor importancia cuando dominan las emociones.

### **2.2.2 CUANDO LAS PASIONES APLASTAN A LA RAZÓN**

Fue una sucesión de errores trágicos. Matilda Crabtree, de catorce años, quiso hacerle una broma a su padre: salió de un armario dando un salto y gritando “Buuu!” mientras sus padres entraban en casa a la una de la mañana, después de visitar a unos amigos. Pero Bobby Crabtree y su esposa pensaron que Matilda se quedaba noche en casa de unos amigos. Al oír ruidos mientras entraba en su casa, Crabtree buscó su pistola calibre 357 y entró en el dormitorio de Matilda para investigar. Cuando Matilda salió de un salto del armario, Crabtree disparó al cuello. Matilda Crabtree murió doce horas más tarde.

Un legado emocional de la evolución es el temor que nos mueve a proteger a nuestra familia del peligro; ese fue el impulso que empujó a Bobby Crabtree a buscar su arma y registrar la casa para encontrar al intruso que él creía que había entrado. El miedo llevó a Crabtree a disparar antes de darse cuenta de a dónde disparaba, incluso antes de reconocer la voz de su hija. Las reacciones automáticas de este tipo han quedado grabadas en nuestro sistema nervioso, suponen los biólogos evolucionistas, porque durante un período prolongado y crucial de la prehistoria humana marcaron la diferencia entre supervivencia y muerte. Más importante aún, intervenían en la principal tarea de la evolución: ser capaz de dar a luz a una descendencia que presentara estas predisposiciones genéticas... una triste ironía, teniendo en cuenta la tragedia que se produjo en el hogar de los Crabtree.

Pero mientras nuestras emociones han sido guías sabias en la evolución a largo plazo, las nuevas realidades que la civilización presenta han surgido con tanta rapidez que la lenta marcha de la evolución no puede mantener el mismo ritmo. En efecto, las primeras leyes y declaraciones de la ética —el Código de Hammurabi, los Diez Mandamientos de

Hebreos, los Edictos del emperador Ashoka— pueden interpretarse como intentos por dominar, someter y domesticar la vida emocional. Como describió Freud en “El malestar en la cultura”, la sociedad ha tenido que imponerse sin reglas destinadas a someter las corrientes de exceso emocional que surgen libremente en su interior.

A pesar de estas limitaciones sociales, las pasiones aplastan a la razón una y otra vez. Esta característica de la naturaleza humana surge de arquitectura básica de la vida mental. En términos de diseño biológico para el circuito neurológico básico de la emoción, aquello con lo que nacemos es lo que funcioné mejor en las 50.000 últimas generaciones humanas, no en las 500 últimas... y sin duda no en las cinco últimas. Las lentas y deliberadas fuerzas de la evolución que han dado forma a nuestras emociones han hecho su trabajo en el curso de un millón de años; los 10.000 últimos años —a pesar de haber sido testigos del rápido crecimiento de la civilización humana y de la explosión de la población humana, que pasó de cinco millones a cinco mil millones— han dejado pocas huellas en las plantillas biológicas de nuestra vida emocional.

Para bien o para mal, nuestra valoración de cada encuentro personal y nuestras respuestas al mismo están moldeadas no sólo por nuestro juicio racional o nuestra historia personal sino también por nuestro lejano pasado ancestral. Esto nos deja inclinaciones a veces trágicas, como demuestran los tristes acontecimientos del hogar de los Crabtree.

### **2.2.3 IMPULSOS PARA LA ACCIÓN**

Un día de principios de primavera conducía por una autopista, sobre un puerto de montaña de Colorado, cuando una repentina borrasca cubrió de nieve el camino. Miré atentamente hacia adelante y no logré ver nada; el remolino de nieve se había convertido en una enceguecedora mancha blanca. Hundí el pie en el freno y sentí la ansiedad que recorría todo mi cuerpo y oí los latidos de mi corazón.

La ansiedad se convirtió en miedo absoluto: frené a un costado del camino y esperé a que la borrasca pasara. Media hora más tarde la nevisca cesó, la visibilidad se normalizó y yo continué mi camino; pero unos cientos de metros más adelante me vi obligado a detenerme otra vez: un equipo de una ambulancia ayudaba al pasajero de un coche que había chocado con el que lo precedía; la colisión había bloqueado la autopista. Sí yo hubiera seguido adelante a pesar de la nieve, probablemente habría chocado con ellos.

La cautela a la que el temor me obligó aquel día tal vez me salvó la vida. Como un conejo paralizado de terror al ver un zorro que pasa, quedé dominado por un estado interior que me obligó a parar, prestar atención y tener en cuenta el peligro inminente.

En esencia, todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra

emoción es motora, el verbo latino “mover”, además del prefijo “e”, que implica “alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar. Que las emociones conducen a la acción es muy evidente cuando observamos a niños o animales; sólo es en los adultos “civilizados” en los que tan a menudo encontramos la gran anomalía del reino animal: emociones —impulsos arraigados que nos llevan a actuar— divorciadas de la reacción evidente.

Con nuevos métodos para explorar el cuerpo y el cerebro, los investigadores están descubriendo más detalles fisiológicos acerca de cómo cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta:

Con la ira, la sangre fluye a las manos, y así resulta más fácil tomar un arma o golpear a un enemigo; el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas como la Adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.

Con el miedo, la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él (creando la sensación de que la sangre “se hiela”). Al mismo tiempo, el cuerpo se congela, aunque sólo sea por un instante, tal vez permitiendo que el tiempo determine si esconderse sería una reacción más adecuada. Los circuitos de los centros emocionales del cerebro desencadenan un torrente de hormonas que pone al organismo en alerta general, haciéndolo que se prepare para la acción, y la atención se fija en la amenaza cercana, lo mejor para evaluar qué respuesta ofrecer.

Entre los principales cambios biológicos de la felicidad hay un aumento de la actividad en un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes. Pero no hay un cambio determinado de la fisiología salvo una tranquilidad, que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente del despertar biológico de las emociones desconcertantes. Esta configuración ofrece al organismo un descanso general, además de buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea que se presente y para esforzarse por conseguir una gran variedad de objetivos.

El amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual dan lugar a un despertar parasimpático: el opuesto fisiológico de la movilización “lucha o huye” que comparten el miedo y la ira. La pauta parasimpática, también llamada “respuesta de la relajación”, es un conjunto de reacciones de todo el organismo, que genera un estado general de calma y satisfacción, facilitando la cooperación.

El levantar las cejas en expresión de sorpresa permite un mayor alcance visual y también que llegue más luz a la retina. Esto ofrece más información sobre el acontecimiento inesperado, haciendo que resulte más fácil distinguir con precisión lo que está ocurriendo e idear el mejor plan de acción.

La expresión de disgusto es igual en el mundo entero y envía un mensaje idéntico: algo tiene un sabor o un olor repugnante, o lo es en sentido metafórico. La expresión facial de disgusto —el labio superior torcido a un costado mientras la nariz se frunce ligeramente— sugiere, como señaló Darwin, un intento primordial de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o de escupir un alimento perjudicial.

Una función importante de la tristeza es ayudar a adaptarse a una pérdida significativa, como la muerte de una persona cercana, o una decepción grande. La tristeza produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres y, a medida que se profundiza y se acerca a la depresión, hace más lento el metabolismo del organismo. Este aislamiento introspectivo crea la oportunidad de llorar por una pérdida o una esperanza frustrada, de comprender las consecuencias que tendrá en la vida de cada uno y, mientras se recupera la energía, planificar un nuevo comienzo. Esta pérdida de energía puede haber obligado a los primeros humanos entristecidos —y vulnerables— a permanecer cerca de casa, donde estaban más seguros.

Estas tendencias biológicas a actuar están moldeadas además por nuestra experiencia de la vida y nuestra cultura. Por ejemplo, universalmente, la pérdida de un ser querido provoca tristeza y pesar. Pero la forma en que mostramos nuestro pesar --cómo se demuestran las emociones o se contienen para los momentos de intimidad— está moldeada por la cultura, lo mismo que el hecho de decidir qué personas de nuestra vida entran en la categoría de “seres queridos” a los que llorar: El prolongado período de la evolución en el que estas respuestas emocionales fueron forjadas representó sin duda la realidad más dura que la mayor parte de los humanos soporto como especie después de los albores de la historia conocida. Hubo una época en que pocos niños sobrevivían a la infancia y pocos adultos vivían hasta los treinta años, cuando los depredadores podían atacar en cualquier momento, cuando los caprichos de la sequía y las inundaciones marcaban la diferencia entre inanición y supervivencia. Pero con la llegada de la agricultura e incluso de las sociedades humanas más rudimentarias, las probabilidades de supervivencia empezaron a cambiar dramáticamente. En los diez mil últimos años, cuando estos avances se afianzaron en el mundo entero, las feroces presiones que mantenían a raya a la población humana se aflojaron de manera continua.

Esas mismas presiones habían hecho que nuestras respuestas emocionales fueran tan valiosas para la supervivencia; a medida que disminuían, también lo hacía la calidad de la adaptación de las distintas partes de nuestro repertorio emocional. Mientras en el pasado una ira violenta puede haber supuesto una ventaja crucial para la supervivencia, el hecho de tener acceso a armas automáticas a los trece años la convierte en una reacción a menudo desastrosa.<sup>4</sup>

#### **2.2.4 NUESTRAS DOS MENTES**

Una amiga me contaba que su divorcio había sido una separación dolorosa. Su esposo se había enamorado de una mujer más joven de su trabajo Y le anuncio repentinamente que la dejaba para irse a vivir con la otra mujer. Se sucedieron meses de amargas disputas por la casa, el dinero y la custodia de los hijos. Ahora, al cabo de unos meses, decía que su independencia le resultaba atractiva y que se sentía feliz de estar sola. “No pienso más en él realmente no me importa”, dijo. Pero mientras lo decía, los ojos se le llenaron de lágrimas.

Esas lágrimas repentinas podrían haber pasado inadvertidas. Pero darse cuenta de que el lagrimeo de alguien significa que está triste a pesar de que dice lo contrario, es un acto de comprensión tan claro como lo es el desentrañar el sentido de las palabras de una página impresa. Uno es un acto de la mente emocional, el otro de la mente racional, en un sentido muy real, tenemos dos mentes, una que piensa y otra que siente.

Estas dos formas fundamentalmente diferentes de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. Una, la mente racional, es la forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: más destacada en cuanto a la conciencia, reflexiva, capaz de analizar y meditar. Pero junto a este existe otro sistema de conocimiento, impulsivo y poderoso, aunque a veces ilógico: la mente emocional.

La dicotomía emocional racional se aproxima a la distinción popular entre “corazón” y “cabeza”; saber que algo está bien “en el corazón de uno” es una clase de convicción diferente —en cierto modo una clase de certidumbre más profunda— que pensar lo mismo de la mente racional. Existe un declive constante en el índice del control racional emocional sobre la mente: cuanto más intenso es el

---

<sup>4</sup> Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003) El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. Revista de psicología de la Universidad de Chile, 12 (1) 83-96

sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional, y más ineficaz la racional. Esta es una combinación que parece surgir de eones de la ventaja evolutiva de que las emociones y las intuiciones guían nuestra respuesta instantánea en situaciones en las que nuestra vida está en peligro, y en las que detenerse a reflexionar en lo que debemos hacer podría costarnos la vida.

Estas dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía en su mayor parte, entrelazando sus diferentes formas de conocimiento para guiarnos por el mundo. Por lo general existe un equilibrio entre mente emocional y racional, en el que la emoción alimenta e informa las operaciones de la mente racional, y la mente racional depura y a veces veta la energía de entrada de las emociones. Sin embargo, la mente emocional y la mente racional son facultades semindependientes, y, como veremos, cada una refleja operación de un circuito distinto pero interconectado del cerebro.

En muchos momentos, o en la mayoría de ellos, estas mentes están exquisitamente coordinadas; los sentimientos son esenciales para el pensamiento, y el pensamiento lo es para el sentimiento. Pero cuando aparecen las pasiones, la balanza se inclina: es la mente emocional la que domina y aplasta la mente racional. Erasmo de Róterdam, un humanista del siglo dieciséis, escribió en tono satírico acerca de esta tensión perenne entre razón y emoción:

Júpiter ha concedido mucha más pasión que razón... se podría calcular una relación de 24 a uno. Puso a dos airados tiranos en oposición al poder solitario de la Razón: la ira y la lujuria. Hasta qué punto puede prevalecer la Razón contra estas dos fuerzas combinadas es algo que la vida común del hombre deja bien claro. La Razón hace lo único que puede y se desgañita repitiendo fórmulas de virtud, mientras las otras dos le ordenan que se ahorque y son cada vez más ruidosas y ofensivas, hasta que por fin su Gobernante queda exhausto, renuncia y abandona

### **2.2.5 CÓMO CRECIÓ EL CEREBRO**

Para captar mejor el poderoso dominio de las emociones sobre la mente pensante y por qué sentimiento y razón están tan prontos a la guerra— consideremos cómo evolucionó el cerebro. El cerebro humano, con su casi kilo y medio de células y jugos nerviosos, tiene un tamaño aproximadamente tres veces mayor que el de nuestros parientes más cercanos en la escala evolutiva, los primates no humanos. En el - curso de millones de años de evolución, el cerebro ha crecido de abajo hacia arriba, y sus centros más elevados se desarrollaron como elaboraciones de partes

más inferiores y más antiguas. (El crecimiento del cerebro en el embrión humano reconstruye aproximadamente: este curso evolutivo.)

La parte más primitiva del cerebro, compartida con todas las especies que tienen más que un sistema nervioso mínimo, es el tronco cerebral que rodea la parte superior de la médula espinal. Esta raíz cerebral regula las funciones vitales básicas como la respiración y el metabolismo de los otros órganos del cuerpo, además de controlar las reacciones Y movimientos estereotipados. No se puede decir que este cerebro primitivo piense o aprenda; más bien es un conjunto de reguladores preprogramados que mantienen el organismo funcionando como debe y reaccionando de una forma que asegura la supervivencia. Este cerebro fue el predominante en la Era de los Reptiles: imaginemos una serpiente que sisea para señalar la amenaza de un ataque.

## **2.3 NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

### **2.3.1 CUANDO LO INTELIGENTE ES TONTO**

La inteligencia académica tiene poco que ver con la vida emocional. Las personas más brillantes pueden hundirse en los peligros de las pasiones desenfrenadas y de los impulsos incontrolables; personas con un CI elevado pueden ser pilotos increíblemente malos de su vida privada.

Uno de los secretos a voces de la psicología es la relativa incapacidad de las notas, el CI o las pruebas de aptitud académica para predecir de manera infalible quién tendrá éxito en la vida. Por supuesto, existe una relación entre el CI y las circunstancias de la vida para los grandes grupos en Conjunto: muchas personas con un C1 muy bajo terminan haciendo trabajos domésticos, y aquellas que tienen un CI elevado suelen tener trabajos bien remunerados aunque en modo alguno ocurre siempre así.

Existen muchas excepciones a la regla de que el CI predice el éxito, más excepciones que casos que se adaptan a la misma. En el mejor de los casos, el CI contribuye aproximadamente en un 20% a los factores que determinan el éxito en la vida, con lo que el 80% queda para otras fuerzas. Como apunta un observador: "En su mayor parte, el lugar que uno ocupa definitivamente en la sociedad está determinado por factores no relacionados con el CI, desde la clase social hasta la suerte".

Incluso Richard Herrnstejn y Charles Murray, cuya obra *The Bell Curve* atribuye importancia fundamental al CI, reconoce esto; como ellos mismos señalan: "Tal vez

a un alumno de primer año que obtenga un promedio de 5 en las pruebas de aptitud matemática no le convenga tratar de convertirse en matemático, pero si quiere dirigir su propia empresa, convertirse en senador o ganar un millón de dólares, no tiene por qué - renunciar a su sueño. La relación entre las puntuaciones de las pruebas y esos logros se ve empequeñecida por la totalidad de otras características que él aporta a la vida”.

Mi preocupación es un conjunto clave de estas “otras características”, la inteligencia emocional, habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; Controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas. A diferencia del CI, con sus casi cien años de historia de estudios de cientos de miles de personas, el concepto de inteligencia emocional es nuevo.

Aún no se puede decir exactamente hasta qué punto explica la variabilidad de una persona a otra en el curso de una vida. Pero los datos existentes sugieren que puede ser tan poderoso, y a veces más, que el CI.

### **2.3.2 ¿LAS EMOCIONES PUEDEN SER INTELIGENTES?**

Para tener una mejor comprensión de cuál podría ser ese entrenamiento, debemos recurrir a otros teóricos que siguen los lineamientos intelectuales de Gardner, sobre todo Peter Salovey, un psicólogo de Yale que ha descrito en gran detalle las formas en que podemos aplicar inteligencia a nuestras emociones. Este intento no es nuevo; a lo largo de los años, incluso los más ardientes teóricos del CI han intentado de vez en cuando colocar las emociones dentro de la esfera de la inteligencia, en lugar de considerar los términos “emoción” e “inteligencia” como una contradicción inherente.

Así, E. L. Thorndike, un eminente psicólogo que también tuvo gran influencia en la popularización de la idea del CI los años veinte y treinta, planteó en un artículo de Harper 's Magazine que un aspecto de la inteligencia emocional, la inteligencia “social”, la capacidad para comprender a los demás y “actuar prudentemente en las relaciones humanas” era en sí misma un aspecto del CI de una persona. Otros psicólogos de la época tuvieron una visión más escéptica de la inteligencia social y la consideraron en términos de habilidades para manipular a los demás y conseguir que hagan lo que uno quiere, estén de acuerdo o no. Pero ninguna de estas formulaciones de la inteligencia social tuvo demasiada repercusión entre los

teóricos del CI, y alrededor de 1960 un influyente texto sobre las pruebas de inteligencia declaró que la inteligencia social era un concepto “inútil”.

Salovey entre ellos otros han adoptado una visión más amplia de la inteligencia, trata de reinventarla en función de lo que hace falta para alcanzar el éxito en la vida. Y esa línea de investigación nos lleva otra vez a la evaluación de lo importante que es la inteligencia “personal” o emocional.

Salovey incluye las inteligencias personales de Gardner en su definición básica de inteligencia emocional, ampliando estas capacidades a cinco esferas principales:

#### **2.3.2.1 Conocer las propias emociones.**

La conciencia de uno mismo —el reconocer un sentimiento mientras ocurre— es la clave de la inteligencia emocional. Las personas que tienen una mayor certidumbre con respecto a sus sentimientos son mejores guías de su vida y tienen una noción más segura de lo que sienten realmente con respecto a las decisiones personales, desde con quién casarse hasta qué trabajo aceptar.

#### **2.3.2.2. Manejar las emociones.**

Manejar los sentimientos para que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo. Esta incluye la capacidad de serenarse, de librarse de la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía excesivas y las consecuencias del fracaso en esta destreza emocional básica. Las personas que carecen de esta capacidad luchan constantemente contra sentimientos de aflicción, mientras aquellas que la tienen desarrollada pueden recuperarse con mucha mayor rapidez de los reveses y trastornos de la vida.

#### **2.3.2.3 La propia motivación.**

Ordenar las emociones al servicio de un objetivo es esencial para prestar atención, para la automotivación y el dominio, y para la creatividad. El autodomínio emocional —postergar la gratificación y contener la impulsividad— sirve de base a toda clase de logros. Y ser capaz de internarse en un estado de “fluidez” permite un desempeño destacado en muchos sentidos. Las personas que tienen esta capacidad suelen ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprendan.

#### **2.3.2.4. Reconocer emociones en los demás.**

La empatía, otra capacidad que se basa en la autoconciencia emocional, es la “habilidad” fundamental de las personas. Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren. Esto los hace mejores en profesiones tales como la enseñanza, las ventas y la administración.

#### **2.3.2.5. Manejar las relaciones.**

El arte de las relaciones es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. Estas son las habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal. Las personas que se destaca en estas habilidades se desempeñan bien en cualquier cosa que dependa de la interacción serena con los demás; son estrellas sociales.

Por supuesto, las habilidades de las personas en cada una de estas esferas son diferentes; algunos de nosotros podemos ser muy expertos para manejar nuestra propia ansiedad, por ejemplo, pero relativamente ineptos para aliviar los trastornos de otros. La base subyacente de nuestro nivel de capacidad es, sin duda, nerviosa; pero como sabemos, el cerebro es notablemente flexible y aprende constantemente. Los errores en las habilidades emocionales pueden ser remediados: e gran medida, cada una de estas esferas representa un cuerpo de hábito y respuesta que, con el esfuerzo adecuado, puede mejorarse.

## 1. PSICOLOGIA DE LO POSITIVO

La Psicología Positiva da sus primeros pasos en 1998 con la asunción del psicólogo norteamericano Martín Seligman como presidente de la American Psychological Association. Reconocido por su teoría sobre la Indefensión Adquirida fue él quien, poco a poco, se convirtió en el portavoz de esta nueva rama que propone potenciar las fortalezas humanas para que funcionen como amortiguador ante la adversidad. El mensaje de la Psicología Positiva, es recordarnos que la psicología no sólo versa acerca de arreglar o mejorar lo que está mal, sino que también es acerca de encontrar las fortalezas y virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida, un mayor bienestar.

La Organización Mundial de la Salud en 1948 definió a la salud como “un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad” Su enunciado implicó un salto cualitativo, ya que desplazó el enfoque centrado en la enfermedad para pasar a un enfoque que pone su atención en la salud positiva. Pero, ¿Cuánto de ello se observa hoy en la práctica? El modelo psicológico basado en la enfermedad mental ha restringido el trabajo de los profesionales de la salud mental y no ha profundizado la búsqueda de la felicidad.

La Psicología Positiva parte de los siguientes interrogantes, ¿No sería lógico ocuparnos también de promover la salud más allá de la enfermedad? ¿Ayudar a las personas a tener una vida mejor y no sólo a tener una vida con menos problemas? ¿Estudiar a las personas que aseguran ser felices y saber cómo lo logran? ¿Aprender a saborear los momentos? ¿A experimentar una mayor cantidad de emociones y experiencias positivas? Y ¿Por qué no a ser más felices?

Para esto, es necesario tomar conciencia de que, no basta con reparar los defectos sino que es necesario también promover los aspectos positivos. Hay personas que viven mejor que otras, independientemente de las circunstancias, hasta el más pesimista puede elevar su umbral de bienestar y aprender a ver la vida con una mirada más generosa. ¿Por qué no indagar sobre estas cuestiones?

Según Seligman y Csikszentmihalyi (2000) antes de la Segunda Guerra Mundial, la psicología tenía tres misiones: curar mental, hacer las vidas de las personas mas plena e identificar y alimentar el talento Sin embargo, los autores consideran que la

única que prosperó hasta nuestros días es el estudio y tratamiento de enfermedades mentales, dentro de lo cual se han hecho grandes avances. En tanto, las otras dos misiones, de las personas y fomentar “genios” han sido completamente olvidadas.

Una de las posibles causas que menciona Seligman (1998) es que la psicología ingresó como ciencia de la mano de la medicina y no pudo desligarse del modelo médico basado en el déficit. Además, las secuelas de la Segunda Guerra Mundial, hicieron necesaria una mayor atención a las enfermedades mentales, relegando a un segundo plano el estudio de los procesos normales. Desde ese entonces, la psicología sigue el mismo rumbo y como consecuencia se encuentran instaladas creencias erróneas del tipo que la ausencia de enfermedad o su alivio, es suficiente para alcanzar la felicidad o un grado óptimo de funcionamiento.

Esta ciencia y práctica, pretende poder prevenir muchos de los trastornos emocionales fundamentales y reorientar la psicología en sus dos vertientes relegadas:

hacer más fuertes y productivas a las personas normales y hacer real el elevado potencial humano. Aunque se reconoce, no es nada nuevo -que han existido elementos de la Psicología Positiva en décadas anteriores (Seligman, 2000), tanto en concepciones teóricas como en la propia práctica psicoterapéutica, que hacían énfasis en algunos aspectos positivos- no es menos cierto que nunca antes se había prestado tanta atención a este enfoque, ni intentado organizar el conocimiento teórico y práctico conformando una nueva disciplina.

En este contexto surge la Psicología Positiva, con el objetivo de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que éstas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven.

La Psicología Positiva considera que los principios de construir fuerzas internas en el paciente deben estar en la base de la psicoterapia, es decir, que la psicoterapia debe estimular en el paciente coraje, habilidades interpersonales, racionalidad, insight, optimismo, honestidad, perseverancia, realismo, capacidad para el placer, para poner los problemas en perspectiva para encontrar propósito y orientación al futuro.

### **3.1 ANTECEDENTES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA.**

Seligman y colaboradores (2005) mencionan como antecedentes los aportes del psicoanálisis, el Conductismo, el cognitivismo, la psicología humanística y la

existencialista para el actual entendimiento de los aspectos positivos de la experiencia humana.

Pero sin duda, entre los antecedentes más destacados, se encuentran en primer lugar los aportes de la Psicología Humanística. A decir de Warmoth y colaboradores (2001) los psicólogos humanistas no sólo investigan acerca del sufrimiento y el trauma, sino también abordan cuestiones relacionadas al crecimiento, la creatividad, sueños, ética y valores. Los mismos hacen hincapié en las mismas premisas que la Psicología Positiva, las cuales entre las más destacadas se pueden mencionar la voluntad, responsabilidad, esperanza y emoción positiva.

Durante la primera mitad del Siglo XX, lo conciente quedó relegado debido al énfasis puesto por los psicoanalistas en lo inconsciente y excluido por los psicólogos conductistas que sólo se enfocaban en el comportamiento observable y objetivo (Warmoth & cols., 2001). Afortunadamente, poco después comenzaron a surgir nuevas teorías y conceptos. Entre los más relevantes, encontramos a Maslow (1954) que introdujo la teoría de la motivación humana e ideas tales como las de necesidades de desarrollo y auto-actualización (self-actualization).

Fue este autor quien probablemente haya introducido las bases de Psicología Positiva. Al respecto sostiene que:

«La ciencia de la psicología ha tenido mucho más éxito en el lado negativo que en el positivo; nos ha revelado mucho acerca de los defectos del hombre, sus aspiraciones o su total altura psicológica. Es como si la psicología se hubiera restringido voluntariamente a la mitad de su jurisdicción legítima. »

También Jahoda (1958) evaluó de forma teórica, experimental y empírica, evidencias de la naturaleza de la salud mental. Asimismo, formuló seis criterios que permiten reflexionar a cerca de la salud psíquica y las actitudes hacia el si mismo. Estos son: crecimiento, desarrollo y actualización del si mismo, integración, autonomía, percepción de la realidad y dominio del entorno.

Rotter (1966) conceptualiza lo que llamó sentimiento de control (locus de control) interno-externo y Allport (1961,1968) describió la personalidad madura: la cual tiene una amplia extensión del sentido de si mismo; es capaz de establecer relaciones emocionales con otras personas, en la esfera íntima y en la no íntima; posee una seguridad emocional fundamental, sentido del humor, se acepta a si misma y vive en armonía con una filosofía unificadora de la vida.

En la década del setenta, Rogers (1972) a través de su terapia centrada en el cliente desarrolla su creencia de que los individuos tienen el poder de moverse a sí mismos a un mejor funcionamiento describiendo y expresando su auténtico ser. Asimismo, realizó también una gran contribución, al estudio del funcionamiento integral 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.

Bandura (1977) desarrolla su constructo del sentido de auto-eficacia y Antonovsky (1979) propone como constructo central de su modelo salutogénico al Sentido de Coherencia, definido como una orientación global que se expresa en el grado en el que las personas poseen sentimientos de confianza duraderos sobre los estímulos provenientes de nuestro mundo subjetivo y del contexto, a lo largo de la vida (Casullo, 2001).

Frankl (1979) desarrolló la técnica terapéutica denominada logoterapia. De acuerdo con ella, la primera fuerza que moviliza al hombre es la lucha por encontrar un sentido a la propia vida, asignando distintos significados a la misma.

En los años actuales los aportes de Millon y Davis (2000) acerca de la personalidad humana en términos de equivalente psicológico del Sistema Inmune, constituyen una contribución importante a la Psicología Positiva.

### **3.2. DEFINICIÓN DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

La Psicología Positiva considera que incluso las personas que cargan con la mayor carga psicopatológica, se preocupan por muchas cosas más, además de aliviar su sufrimiento. Las personas con problemas buscan mayor satisfacción y alegría y no sólo menos preocupación y tristeza y pretenden tener vidas llenas de significado y propósito.

Estos estados no se alcanzan automáticamente al remover el sufrimiento, pero el acogimiento de las emociones positivas y la construcción del carácter pueden ayudar, ambas directa o indirectamente, a aliviar el sufrimiento y a enmendar la raíz de sus causas (Seligman & cols., 2005).

Por definición la Psicología Positiva es el estudio científico de las experiencias positivas y los rasgos individuales positivos, además de las instituciones que facilitan su desarrollo. Un campo concerniente al bienestar y el funcionamiento óptimo, el propósito de la Psicología Positiva es ampliar el foco de la psicología clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio (Seligman & cols. 2005).

Para cumplir este objetivo se hace necesario comprender el funcionamiento óptimo en múltiples niveles, incluyendo el experiencial, personal, relacional, institucional, social y global. Para ello, consideran necesario estudiar la dinámica de las relaciones entre estos procesos a los niveles antes mencionados y la capacidad humana de dar orden y significado en respuesta a la 'inevitable adversidad, considerando que el significado de la buena vida, en todas sus posibles manifestaciones, puede emerger de estos procesos.

No obstante, no pretenden trasladar el foco de investigación de lo negativo a lo positivo, sino abordar el estudio del ser humano desde una perspectiva integradora bajo la cual el individuo se concibe como un agente activo que construye su propia realidad.

La Psicología Positiva Aplicada, es la aplicación de las investigaciones realizadas en este campo para facilitar el funcionamiento óptimo, donde se trabaja para su promoción y desarrollo, desde el trastorno y la angustia a la salud, a nivel individual, grupal, organizacional y social. Como se mencionó anteriormente, esto no quiere decir que la enfermedad y el trastorno deben ser descuidados, sino que deberían ser tomados como un aspecto más que conforman a un individuo (Linley & Joseph, 2004).

Las potenciales aplicaciones de la Psicología Positiva incluyen:

- Aproximaciones terapéuticas que enfaticen lo positivo.
- Currículas educaciones que promuevan la motivación intrínseca y la creatividad.
- Promover la vida familiar y buscar formas alternativas para que las personas puedan hacer sus relaciones más provechosas y gratificantes.
- Mejorar la satisfacción global.
- Mejorar las organizaciones para que contribuyan de mejor forma al bienestar individual y su crecimiento.

Para abordar estas cuestiones, la Psicología Positiva propone tres tipos principales de felicidad, las cuales no se consideran exhaustivas ni definitivas pero pueden ser tomadas como una aproximación o punto de partida para el abordaje científico. La primera es llamada la "vida agradable" (pleasant life) que se refiere e1 bienestar que nos invade al disfrutar de la buena comida, sexo, bebida e incluso una buena película. Este tipo de felicidad es de corta duración y está muy relacionada a la experimentación de emociones positivas en el pasado, presente y futuro. La "vida agradable" es la que se logra maximizando las emociones positivas y minimizando las negativas.

En segundo lugar se encuentra la “buena vida” (good life). Esta nace en cada uno se disfruta haciendo algo en lo que se es bueno o incluso talentoso. Aquí se trata de identificar esos dones y saberlos usar. Esto está muy relacionado con los rasgos y fortalezas individuales. Es por eso, que desde la Psicología Positiva se trata de identificar los rasgos y fortalezas personales para poder potenciarlos e incrementar la “buena vida”.

El tercer tipo de felicidad es denominado “vida con sentido” (meaningful life), es la más duradera de las tres y se trata de encontrar aquello en lo que creemos y de poner todas nuestras fuerzas a su servicio. Las obras de caridad, la militancia, política, sonreír al vecino, todo vale y gratifica. Este tipo de felicidad supone sentirse parte de las llamadas instituciones positivas democracia familia, educación, etc.

### **3.3. SALUD Y PSICOLOGÍA POSITIVA**

Se halló que la buena salud objetiva guarda escasa relación con la sensación de bienestar. Importa más la percepción subjetiva de nuestro estado de salud y la valoración de la salud en forma optimista. Cuando una enfermedad es discapacitante, grave y duradera, apenas disminuye la satisfacción en la vida. Incluso se encontró que las personas que ingresan a un hospital con una enfermedad crónica, como cardiopatías, incrementan el estado de bienestar a lo largo del año siguiente a la internación. Además, enfermos de cáncer graves difieren en forma ligera en los puntajes globales de bienestar, comparado con sujetos objetivamente sanos (Breetvelt y Van Dam, 1991). En cambio, la sensación de bienestar disminuye considerablemente en personas con cinco o más problemas de salud (Verbrugge, Reoma, y Gruber-Baldini (1994).<sup>5</sup>

El optimismo, un sentido de control personal y la habilidad para encontrar significado a las experiencias de la vida se asocian a una mejor salud mental. Se ha hallado que estas variables también mejoran la progresión de enfermedades, aumenta la sobrevida en pacientes terminales e influyen sobre la salud en general. Petterson, Seligman y Vailant (1988), en un estudio longitudinal de 35 años, encontraron que los sujetos que poseían, a los 25 años un estilo explicativo pesimista (la creencia de que los eventos malos son causados por factores estables o permanentes, globales e internos y que los buenos son causados por factores casuales, transitorios, específicos y externos), fueron menos saludables en su vida

---

<sup>5</sup> Fernández Castro, J. (1993) Psicología básica y salud. Anales de psicología

posterior que aquellos que tenían explicaciones optimistas a los eventos que les ocurrían. Esta correlación la halló a partir de los 45 años, edad en que el organismo comienza a declinar.

Un factor que resultó correlacionar positivamente con una mejor progresión de la enfermedad y con una mejor calidad de vida son las llamadas "ilusiones positivas". Se trata de enfermos que tienen una visión optimista de la enfermedad, más que realistas. Por ejemplo, Taylor, Kennedy, Reed, Bower y Gruenewald (2000) hallaron que las ilusiones positivas en enfermos de SIDA y cáncer correlacionó positivamente con un aumento en la sobrevida comparada con aquellos que tenían una visión realista de su enfermedad.

Esta creencia no correlacionaba con las evidencias empíricas de las pruebas de laboratorio o la sintomatología. Estos pacientes, aún cuando recibían informes que revelaban un aumento de la enfermedad, solían reaccionar con expresiones que indicaban creencias de control de la situación, daban poca importancia a los hechos concretos o no se concentraban en los síntomas.

Además, aquellos pacientes que le daban un significado trascendente a la vida o a la enfermedad o que se distraían, tenían también una progresión más lenta de la enfermedad comparada con enfermos que tenían una percepción objetiva de la misma. Los pacientes de SIDA que tuvieron una aceptación realista de la enfermedad murieron nueve meses antes que aquellos que tuvieron una ilusión de control.

Este estudio controló un rango alto de factores predoctores de sobrevida, como edad, educación, niveles de CD4, de las células helpers, etc. Este desconcertante poder que parece tener una visión poco realista de la enfermedad es importante tenerlo en cuenta a la hora del trabajo clínico con sujetos que padecen enfermedades graves y crónicas.

El proceso o el mecanismo subyacente a este fenómeno se desconoce, aunque se conjetura que estos pacientes padecen menos estrés, por consiguiente, tienen una mejor respuesta inmunológica y una mejor predisposición a tener hábitos de vida sanos (para una revisión ver Mustaca y Bentosela, 1995 y Mustaca, 2001). Estas investigaciones cambiarían la idea tradicional en psicología de la salud comportamental que supone que el conocimiento de la realidad permite un mejor afrontamiento. Al menos en casos de enfermedades graves parece que eso es perjudicial. Quizá habría que hacer un balance entre el conocimiento de la enfermedad y la estimulación en el desarrollo de formas de pensamiento guiado hacia una ilusión de control, hacia una postura filosófica hedonista o darle un sentido a la enfermedad, o a la vida actual. Este campo de investigación es reciente

como para sacar conclusiones y para que esto no quede en el terreno de la especulación se deberían realizar más trabajos empíricos

## 4.- LAS EMOCIONES

### 4.1 DEFINICION

Según el Diccionario de la Lengua Española, una emoción es un “estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de los sentidos, ideas o recuerdos, que produce fenómenos viscerales que percibe el sujeto emocionado y con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión”

Las emociones comienzan a ser tenidas en cuenta en la psicología moderna con los pioneros trabajos de Wiliam Wundt en 1896, el consideraba que la experiencia emocional podía describirse en términos de las combinaciones de tres dimensiones -agrado-desagrado, calma-excitación, relajación-tensión.

Luego varios autores exponen nuevas posturas teoréticas respecto a la emoción, la mayoría de ellas postulan dimensiones referidas al placer/displacer y referidas a la activación/quietud, pero todas resultan bastante similares (Fernández-Abascal & Cois., 1998).

Para cada emoción distinta se pueden identificar tres componentes:

**Componente cognitivo:** La experiencia subjetiva de felicidad, tristeza, enojo, etc.

**Componente fisiológico:** Los cambios fisiológicos que ocurren, implicando al sistema nervioso autónomo (SNA) y al sistema endocrino, sobre los cuales se tiene poco o ningún control, aunque se puede estar consciente de algunos de sus efectos (como “mariposas en el estómago”, piel de gallina, sudoración, etc.)

**Componente conductual:** La conducta asociada con una emoción en particular, como sonreír, llorar, fruncir el ceño, huir corriendo, etc. (Gross, 1998)

Lo que distingue a las diversas teorías de la emoción es la manera en que se relacionan estos tres componentes, el énfasis relativo que se pone en cada uno de

ellos y como se relacionan con nuestra interpretación cognoscitiva del estímulo o situación productora de la emoción.

La obra de 'The Expression of the Emotions in Man and Animals publicada en 1872 marca el inicio de las posteriores investigaciones centradas en los aspectos evolucionistas. Darwin postuló que las respuestas emocionales particulares como las expresiones faciales tienden a acompañar los mismos estados emocionales en los seres humanos de todas las especies y culturas, incluso en aquellos que han nacido ciegos (Palmero, 1996, Gross, 1998).

En esta misma línea Ekman de la Universidad de California, San Francisco, EE.UU., asegura que existe un puñado de emociones centrales -sorpresa, temor, repugnancia, enojo, felicidad y tristeza las cuales son reconocidas por personas de culturas de todo el mundo, incluidos los pueblos prealfabetizados presumiblemente no contaminados por la exposición al cine y la televisión, lo cual las convierte en universales y sugiere en gran medida que son innatas (Gross, 1998).

Estas emociones innatas o básicas evolucionaron debido a su valor adaptativo para enfrentarse con tareas vitales fundamentales, es decir, ayudaron a las especies a sobrevivir. El término "básicas" tiene el propósito de enfatizar el papel que ha representado la evolución en el modelado de las características tanto únicas, como comunes que presentan las emociones, al igual que su función actual.

Las tres teorías más importantes sobre las emociones se basan en la fisiología, las cogniciones y la interacción de factores físicos y mentales.

**La teoría de James-Lange** Sugiere que se deben basar los sentimientos humanos en sensaciones físicas, como el aumento del ritmo cardíaco y las contracciones musculares. Desde esta teoría se afirma que nuestra experiencia emocional es el resultado, no la causa, de los cambios corporales percibidos. Esto implica que al controlar la conducta, pueden controlarse las experiencias emocionales. La teoría de James-Lange puede ser considerada como un claro antecedente de las modernas teorías centradas en los aspectos cognitivos y sociales de la emoción. Además, posee el valor de ser la primera teoría psicológica formulada sobre la emoción (Palmero, 1996).

**La teoría de Cannon-Bard** subraya que los sentimientos son puramente cognoscitivos ya que las reacciones físicas son las mismas para emociones diferentes y no se puede distinguir una emoción de otra basándose en las señales fisiológicas. Así es que, mientras la teoría de James-Lange se basa en la suposición de que los diferentes estímulos emocionales inducen diferentes patrones

de actividad en el SNA y que la percepción de estos patrones diferentes da por resultado diferentes experiencias emocionales, la teoría de Cannon-Bard, afirma que el SNA responde del mismo modo a todos los estímulos emocionales. Esto significa que debe haber más en la experiencia emocional que tan sólo la excitación fisiológica, de otra manera no se podría distinguir un estado emocional del otro (Gross, 1998).

Las teorías más recientes han enfatizado el papel de los factores cognoscitivos y de manera colectiva se denominan teorías de evaluación cognoscitiva. Estas se derivan de la teoría de etiqueta cognoscitiva de Schachter (1954) que alentó a una generación de psicólogos sociales a realizar experimentos que suponían que las diferentes emociones se asocian con el mismo estado de excitación (Gross, 1998).

**La teoría de Schachter-Singer** sostiene que las emociones son debidas a la evaluación un acontecimiento, pero también a las funciones corporales: la persona nota los cambios fisiológicos y denomina sus emociones de acuerdo con ambos tipos de observaciones.

Un ejemplo, de la repercusión y vigencia de la aportación de James lo encontramos en los trabajos de Lazarus quien muy al estilo de Schachter y Singer plantea que los cambios corporales, aunque importantes, son insuficientes para experimentar la emoción; es necesario evaluar previamente la situación para que el sujeto experimente la emoción; por lo que el primer paso en la secuencia emocional es la valoración cognitiva de la situación.

La actividad cognitiva es una precondition necesaria para la emoción, ya que, para experimentar una emoción, un sujeto debe saber que su bienestar está implicado en una transacción a mejor o a peor (Fernández-Abascal & Cols., 1998)

.En este sentido se orientan también los trabajos de Zajonc, quien a decir de Gross (1998) plantea la primacía de la emoción sobre los factores cognitivos. Concretamente, Zajonc piensa que la emoción es independiente de la cognición, y que la emoción puede ocurrir antes que cualquier forma de cognición.

Cuando se examinan los dos argumentos que acabamos de exponer (Lazarus vs. Zajonc) se pone de manifiesto que su desacuerdo radica en lo que cada uno de los autores considera que es la cognición. Lazarus piensa que el reconocimiento de que el bienestar del sujeto se encuentra amenazado es una forma de evaluativo primitiva. En cambio para Zajonc, la cognición debe requerir alguna forma de transformación el input sensorial, alguna forma de "trabajo mental". En última

instancia ambos autores coinciden en que se requiere una forma de información sensorial para que se experimente la emoción, pero no están de acuerdo en lo que se refiere a que constituye la cognición.

Según Davison y Ekman (1994) (citado en Gross, 1998) el antiguo debate entre Lazarus y Zajonc ha avanzado de manera considerable. En la actualidad la mayoría de los teóricos reconocen que la emoción puede producirse en la ausencia de la mediación cognoscitiva consciente si se toma una perspectiva amplia de la cognición, la mayoría estaría de acuerdo en que para la mayor parte de las emociones se requiere cierto procesamiento cognoscitivo.

El reto consiste en especificar de manera más precisa los tipos de procesamiento cognoscitivo que pueden ser críticos para el proceso de generación de emociones e identificar los circuitos neuronales que subyacen a la emoción y a la cognición respectivamente.

## **4.2 EMOCIONES: PASADO, PRESENTE Y FUTURO.**

Las emociones positivas pueden centrarse en el pasado, presente o futuro. Entre las emociones positivas respecto al futuro cabe citar el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza. Las relacionadas con el presente son la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer y - la más importante- la fluidez. Las emociones positivas sobre el pasado incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad. Es crucial comprender que estos tres aspectos emocionales son distintos y no se hallan necesariamente ligados (Seligman, 2003).

### **4.2.1 EMOCIONES POSITIVAS DEL PASADO**

Las emociones que genera el pasado van desde la resignación, la serenidad, el orgullo y la satisfacción hasta la amargura absoluta y la ira vengativa, emociones que están determinadas por completo por los “pensamientos” sobre lo pasado.

Parte de nuestra vida emocional es instantánea y reactiva, por ejemplo, el placer sexual y el éxtasis necesitan muy poco pensamiento e interpretación para desencadenarse. Por el contrario, todas las emociones relacionadas con el pasado están completamente guiadas por el pensamiento y la interpretación.

Cada vez que el pasado genera una emoción interviene una interpretación, un recuerdo o un pensamiento que gobiernan la emoción subsiguiente. Esta verdad aparentemente inofensiva y obvia resulta clave para entender cómo se sienten las

personas respecto al pasado y evitar que se sientan atadas a él, revirtiendo así el proceso de victimización.

La valoración y el disfrute insuficiente de los buenos momentos del pasado, así como enfatizar demasiado los malos, son aspectos que socavan la serenidad, la felicidad y la satisfacción. Por consiguiente, la Psicología Positiva propone dos maneras para lograr que los sentimientos sobre el pasado puedan acercarnos a la "felicidad". Esto es a través de la gratitud y el perdón

Según la Psicología Positiva: la gratitud aumenta el disfrute y la valoración de los buenos momentos pasados y la reescritura de la historia mediante el perdón reduce el efecto deprimente de los sucesos negativos. El motivo por el que la gratitud contribuye a aumentar la satisfacción por la vida, es que amplía los buenos recuerdos sobre el pasado: su intensidad, su frecuencia y las "etiquetas" asociadas a dichos recuerdos. Sin embargo, el perdón deja intacto el recuerdo, pero elimina e incluso transforma el dolor asociado a él, es la única estrategia viable para abordar la historia desde otra perspectiva. Una vez más se cambian las "etiquetas" asociadas a los recuerdos, esta vez en cuanto a los recuerdos negativos. El perdón transforma la amargura en neutralidad o incluso en recuerdos de tinte positivo, por lo que hace posible una mayor satisfacción con la vida (Seligman, 2003).

Cuando el perdón va seguido de la reconciliación -aunque ésta no es un requisito imprescindible para perdonar,- puede mejorar sobremanera las relaciones con la persona perdonada. Lo dispuesto que uno está a perdonar una ofensa no sólo depende de cómo valore racionalmente las ventajas e inconvenientes, sino también de la personalidad del individuo. Es importante darse cuenta de que recordar no significa no haber perdonado. Pero si es importante no pensar de forma vengativa a partir de los recuerdos ni regodearse en ellos.

Si bien el concepto de perdón se encuentra muy ligado a lo religioso, político, cultural y a la búsqueda de justicia, podría decirse que todas las definiciones de psicológicas formuladas sobre el perdón parecen centrarse en un factor común: cuando los sujetos perdonan sus pensamientos, sentimientos y acciones hacia quien es objeto del perdón se transforman en más positivas (Casullo, 2005). En la misma línea McCullough (2000) afirma que la esencia de perdonar implica cambios de tipo prosociales en las motivaciones personales hacia la persona, grupo o situación que ha lastimado o injuriado.

La capacidad de perdonar es interpersonal y el objeto del perdón es el self, una situación determinada u otras personas. Es importante resaltar, que el hecho de poder perdonar no excluye la posibilidad de reclamar justicia, en la medida en la que la motivación de tal reclamo no sea simplemente vengativa (Casulla, 2004).

En síntesis, según la Psicología Positiva acrecentar la gratitud sobre los hechos buenos del pasado intensifica los recuerdos positivos, y aprender a perdonar ofensas de épocas pasadas reduce la amargura que impide la satisfacción.

#### **4.2.2 EMOCIONES POSITIVAS DEL PRESENTE**

La Psicología Positiva divide las emociones positivas del presente en dos categorías muy diferentes: placeres y gratificaciones. A su vez, divide los placeres en corporales y superiores. Los placeres corporales son considerados como emociones positivas transitorias que se manifiestan a través de los sentidos: olores y sabores deliciosos, sentimientos sexuales, movimientos corporales, vistas y sonidos agradables. Los placeres superiores se consideran transitorios, aunque sus orígenes son más complejos y aprendidos que los sensoriales y se definen por los sentimientos que producen: éxtasis, gozo, dicha, alegría, regocijo, júbilo, diversión, entusiasmo, satisfacción, entretenimiento, distracción y similares.

Los placeres superiores tienen una complejidad considerablemente mayor en cuanto a su origen externo. Requieren más recursos cognitivos y son mucho más numerosos y variados que los placeres corporales. Los placeres en general, tienen un claro componente sensorial y emocional, son efímeros e implican poco o nulo pensamiento.

Fred B. Bryant y Joseph Veroff de la Universidad de Loyola son los fundadores de un área definida como saboreo (savoring). Ellos han generado un ámbito de estudio para incrementar estos episodios de felicidad transitoria que se han mencionado anteriormente. Saborear o disfrutar es para estos autores tornar consciencia del placer y para lograrlo, se hace necesario el estudio de la atención consciente y deliberada.

Después de haber hecho pruebas a miles de estudiantes universitarios, dichos autores detallan algunas técnicas que favorecen el saboreo de estos momentos especiales (Seligman, 2003). La primera se refiere a compartir la experiencia con otras personas a las cuales hacerles saber la importancia de ese momento compartido. También, aseguran que es importante tomar fotografías mentales de ese momento, poder guardarlo en la memoria para luego rememorarlos con otras personas.

Las gratificaciones, a diferencia de los placeres, no son consideradas sentimientos sino actividades que nos gusta realizar pero que no van necesariamente

acompañadas de una sensación cruda como por ejemplo: pintar, leer, escalar, bailar, mantener buenas conversaciones, o jugar al fútbol.

Las gratificaciones atrapan a la persona y la involucran por completo; bloquean la conciencia propia y la emoción experimentada, salvo retrospectivamente, y generan fluidez (flow), ese estado en el que el tiempo se detiene y el individuo se siente a gusto.

Mihaly Csikszentmihalyi, reconocido psicólogo y profesor de ciencias sociales, fue quien dio nombre e investigo la fluidez, el estado de gratificación en el que entramos cuando nos sentimos totalmente involucrados en lo que estamos haciendo. Estar en “flow” es un estado donde la persona fluye y se fusiona con una actividad que le demanda toda su concentración y le proporciona un placer incomparable (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Csikszentmihalyi (1998) define el flow como un estado de conciencia que comienza a enfocar la atención en una meta clara y definida, donde la persona se siente envuelta, concentrada, absorbida por la tarea y las horas pasan casi sin notarlo. Este estado placentero, según el autor, puede ser controlado poniéndose retos o desafíos —tareas que no son muy difíciles ni muy simples para las propias habilidades. Y con estas metas, se aprende a ordenar la información que entra conscientemente y mejorar la propia calidad de vida.

La falta de emoción y de cualquier tipo de conciencia parece ser la clave de la fluidez. La conciencia y la emoción tienen por objeto corregir la trayectoria del pensamiento y la acción, pero no son necesarios cuando lo que la persona está haciendo parece rozar la perfección.

Se podría decir que el flow es universal, ya que se puede experimentar aunque varíe la cultura, clase social, género, edad, coeficiente intelectual y actividad realizada.

Sin embargo, según Csikszentmihalyi (1998) la intensidad del flow varía dependiendo de la persona y la actividad realizada, es decir de la percepción subjetiva que tenga el individuo sobre el desafío que implica la actividad y la percepción subjetiva que tenga sobre las herramientas para llevarla a cabo, es decir, sus habilidades.

Entonces, se podría pensar que cualquier individuo puede encontrar el flow en casi cualquier actividad. De la misma forma que cualquier actividad puede llegar a aburrir o crear ansiedad si los niveles de desafío y habilidades no logran mantener un equilibrio dinámico. Este balance parece ser intrínsecamente frágil y si el desafío comienza a exceder a las propias capacidades, uno comienza a ponerse nervioso.

Si por el contrario, las capacidades exceden a la tarea la persona primero se relaja y luego se aburre. En este punto, la atención juega un papel muy importante.

La apatía, aburrimiento y ansiedad así como el flow dependen de cuánta atención se esté prestando en determinado momento. En el aburrimiento y sobre todo en la apatía, el bajo nivel de desafío en relación a las habilidades hace que la atención decaiga. Por el contrario, en la ansiedad el nivel de desafío percibido excede las habilidades.

Particularmente en contextos de motivación externa la atención cambia por momentos, lo que impide un compromiso con la actividad. Experimentar ansiedad o aburrimiento hace que la persona, en el mejor de los casos, ajuste su nivel de capacidad o desafío para volver al estado de flow. Así se podría situar al flow en medio de un continuo entre ansiedad y aburrimiento (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2002).

Estar en flow implica las siguientes características:

La persona se encuentra absolutamente concentrada en la actividad.

Hay metas claras que conseguir, y se consiguen. Es decir, que la actividad es acorde a las propias habilidades.

A la persona le parece estar superando el reto con sorprendente facilidad.

Se despreocupa por los riesgos o peligros que la actividad conlleva.

Experimenta la sensación de tener el control.

La actividad procura retroalimentación inmediata.

Pierde la noción de si mismo.

El sentido de la duración del tiempo se altera.

La actividad viene a constituir un fin en si misma.

Experimenta sensaciones de euforia, de triunfo y un espectacular sentido de trascendencia.

No hay miedo al fracaso.

Muchas personas piensan que las horas que pasan trabajando son esencialmente una pérdida de tiempo, se sienten alienados y la energía física invertida en su trabajo no hace nada para fortalecerlos. Sin embargo, para muchas personas el tiempo libre también es una pérdida de tiempo ya que no saben qué hacer con él, el tiempo de ocio proporciona un respiro del trabajo, pero en general consiste en la absorción pasiva de información sin usar ninguna capacidad o explorar nuevas oportunidades de acción. Como resultado, la vida pasa como una secuencia de experiencias de aburrimiento y ansiedad donde la persona tiene poco control.

Sin embargo, según Csikszentmihalyi (1998) algunos de los momentos más intensos y satisfactorios se producen durante las horas de trabajo; esto se debe a

que se producen más ocasiones para el fluir en el trabajo. Las típicas actividades relajantes, como son charlar entre amigos o ver televisión, rara vez contribuyen a lograr una calidad de experiencia positiva. Las estadísticas demuestran que el 15% de las personas nunca han experimentado flow, y entre un 15 y 20% los experimenta todos los días o varias veces al día, incluso en el trabajo (Seligman, 2003).

Actualmente en psicoterapias, bajo el marco teórico de la Psicología Positiva, se utilizan variadas terapéuticas de intervención con el fin de transformar la estructura de la vida cotidiana de la persona para alcanzar mayores experiencias positivas. De lo que se trata aquí, no es que las personas experimenten el flow directamente, sino ayudar a los individuos a identificar las actividades que les son placenteras y aprender como invertir la atención en ellas.

Resumiendo, la persona está en flow cuando se encuentra completamente absorta por una actividad durante la cual pierde la noción del tiempo y no se da cuenta hasta que la actividad termina de cuanto la disfrutó. Este estado de fluidez o flujo, es un estado de gratificación donde la experiencia, por si misma, es tan placentera que se realiza incluso aunque tenga un gran costo, sólo por el puro motivo de hacerla, ya que le permite al individuo expresar su singularidad y al mismo tiempo va reconociendo y experimentando la complejidad del mundo en que vive. Además, la fluidez es el estado que aumenta el capital psicológico al cual la persona podrá recurrir en el futuro. No se puede hacer que el flow aparezca, lo único que se puede hacer es remover los obstáculos que están en su camino.

En síntesis, los placeres guardan relación con los sentidos y las emociones. Las gratificaciones, por el contrario, están relacionadas con la puesta en práctica de fortalezas y virtudes.

#### **4.2.3 EMOCIONES POSITIVAS DEL FUTURO**

Las emociones positivas sobre el futuro incluyen la fe, la confianza, la seguridad, la esperanza y el optimismo (Seligman, 2003). La esperanza y el optimismo son aspectos que pueden desarrollarse y mejoran la resistencia a la depresión causada por los contratiempos; favorecen el rendimiento laboral, sobre todo en trabajos que constituyen un reto, y la salud física.

El optimismo es uno de los tópicos que mayor interés ha despertado entre los investigadores de la Psicología Positiva. El mismo puede definirse como un rasgo disposición al que parece mediar entre los eventos externos y su interpretación personal, rasgo que varía en su magnitud (Cuadra & Florenzano, 2003).

Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables y en general, parece que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosas e, incluso, a tener mejor estado de salud física (Seligman, 2003).

El optimismo puede ser considerado como una característica cognitiva sensible a la creencia en ocurrencias futuras sobre las cuales los individuos tengan fuertes sentimientos. El optimismo no es tan sólo una fría cognición sino que es también motivador y motivante. De hecho, las personas necesitan sentirse optimistas con respecto a algunas materias (Peterson, 2000).

Para la Psicología Positiva, la base del optimismo no reside en frases positivas o imágenes de victoria, sino que se basa en la forma en que pensamos las causas de las cosas. Cada individuo tiene una forma personal de atribución causal llamada “estilo explicativo” (explanatory style).

Este estilo explicativo se forma en la infancia sin intervenciones específicas y generalmente se mantiene toda la vida. Existen tres dimensiones cruciales que se utilizan para identificar cada estilo de explicación personal de las cosas: prevaencia, personalización e incidencia (pervasiveness). (Seligman & cols., 1995)

Así es que las personas optimistas consideran los problemas como temporarios, específicos y lo atribuyen a causas externas. Un estilo explicativo optimista es asociado a mayores niveles de motivación, logro y bienestar físico, además de menores síntomas depresivos. Como se mencionó, las explicaciones optimistas para situaciones negativas son aquellas que son más externas, inestables y específicas. Esto quiere decir, que los problemas se creen causa de otra persona o de los factores situacionales, además se consideran efímeros.

Las explicaciones pesimistas para las situaciones negativas son todo lo contrario, o sea, internas, estables y globales. Las explicaciones optimistas para eventos positivos son internas, estables y globales. Esto quiere decir que el motivo del éxito y la buena fortuna son causados por sí mismo. Por el contrario la interpretación pesimista de eventos positivos es externa, inestable y específica. Los individuos que suelen atribuir los eventos negativos a causas específicas e inestables, son los que experimentan mayor control sobre el futuro y suelen ser más resilientes (Reivich & Gillham, 2003).

De hecho, uno de los resultados más consistente en la literatura científica, muestra que aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo y esperanza (ambos tienen que ver con la expectativa de resultados positivos en el futuro y con la creencia en la propia capacidad de alcanzar metas) tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficios en situaciones traumáticas y estresantes (Vera, 2004)

Es decir, donde el pesimista ve problemas, el optimista ve desafíos (Seligman, 2003). El optimismo forma parte de la expansión de la vida emocional, por consiguiente, si se desea vivir efectivamente es necesario reemplazar el pesimismo por el optimismo, pero no de una forma irreal sino, en forma racional y activa, logrando una forma inteligente de optimismo.

Peterson (2000) realiza una distinción entre “gran optimismo” y “pequeño optimismo”. Este último consiste en expectativas específicas sobre resultados positivos, por ejemplo, “en el viaje de vuelta del trabajo encontraré un buen asiento en el colectivo “. El “gran optimismo” se refiere, obviamente, a sucesos más grandes y menos específicos, como por ejemplo:

Argentina va a salir adelante de su crisis económica “. La diferencia entre ambos tipos de optimismo, hace evidente entonces que el optimismo puede ser abordado en sus diferentes niveles y además da a pensar que ambos tipos de optimismo pueden llegar a funcionar de forma diferente.

Es importante diferenciar el optimismo del denominado “pensamiento positivo”<sup>5</sup>, ya que éste último consiste en creer en declaraciones optimistas del tipo: “cada día mejoro en todos los aspectos” en ausencia de hechos que lo prueben o incluso frente a evidencias que apunten lo contrario.

Si bien la Psicología Positiva guarda una relación filosófica con el pensamiento positivo, también difiere en muchos aspectos. En primer lugar el pensamiento positivo es, a decir de Seligman (2003), una actividad de sillón. En cambio la Psicología Positiva está ligada a la actividad científica empírica y por lo tanto es reproducible. En segundo lugar la Psicología Positiva no aboga por la positividad, ya que entiende que si bien el pensamiento positivo posee muchas ventajas, hay ocasiones en las que el pensamiento negativo lleva a una mejor certeza. Así es que la Psicología Positiva intenta lograr un equilibrio entre el pensamiento positivo y el negativo. Para una mejor diferenciación del pensamiento positivo respecto del optimismo, se puede decir que éste último se centra en la veracidad de los acontecimientos.

Entonces, los optimistas son personas que sin negar sus problemas, tienen esperanzas y crean estrategias de acción y de afrontamiento de la realidad, tienen la tendencia a esperar que el futuro les deposite resultados favorables, pero siempre sin alejarse de la realidad.

Los optimistas y pesimistas difieren en tantos aspectos, que esto termina teniendo un gran impacto en sus vidas. Difieren en cómo abordan sus problemas y desafíos, pero por sobre todo difieren en la forma en que afrontan las dificultades de la vida. Los optimistas afrontan sus problemas con confianza y persistencia, en cambio los

pesimistas son dubitativos, vacilantes e indecisos. La diferencia básica entre optimistas y pesimistas reside en sus expectativas sobre el futuro (Carver & Scheier, 2003).

Los optimistas aceptan con mayor rapidez la realidad de las cosas y los desafíos de la vida. Aparentemente se enfocan más y tienen un afrontamiento activo ante la adversidad. Son menos propensos a darse por vencidos y perseveran en sus metas (Carver & Scheier, 2003).

Sin embargo, demasiado optimismo podría hacer que las personas ignoren ciertos aspectos de una situación riesgosa hasta que sea muy tarde o incluso podría hacer que sobreestimen su propia capacidad para lidiar con una situación adversa, dando como resultado un afrontamiento pobre de la situación (Carver & Scheier, 2003)

Seligman (2003) ha estudiado niveles de optimismo y pesimismo en alrededor de treinta profesiones y los ha correlacionado con los índices de éxito en esas profesiones. En todos los casos salvo en uno, los optimistas son más exitosos, porque trabajan más animadamente y muestran una mayor resistencia a los obstáculos y fracasos. La única excepción son los abogados. Según Seligman esto se debe a que en el sistema judicial de EE.UU. —donde se han realizado los estudios- una cualidad importante para el éxito es la prudencia, por eso se destacan los pesimistas. En otras palabras, para los abogados es una virtud el poder prever cada posible cosa que podría salir mal en cada caso.

Existen cuatro habilidades cognitivas básicas para promover el optimismo: la primera consiste en reconocer e identificar los pensamientos que se cruzan por la mente en los peores momentos. Estos pensamientos son los que casi imperceptiblemente afectan el estado de ánimo y la conducta. El segundo paso consiste en realizar una evaluación de esos pensamientos. El tercer paso consiste en generar explicaciones más certeras y alternativas y usarlas para desafiar esos pensamientos automáticos. El último paso consiste en intentar decatastrofizar la situación (Seligman & cols. 1995).

Seligman, (2000) propone otra técnica para incrementar el optimismo, o aunque más no sea, tratar de evitar los pensamientos catastróficos que automáticamente asaltan nuestra consciencia. Esta técnica consiste en “disputar” (disputing) esos pensamientos como si hubieran sido dichos por un tercero. Para esto, propone pensar como ejemplo, qué pasaría si un colega o rival del trabajo nos acusa de fallar en nuestra labor o de no merecer nuestro puesto, seguramente de inmediato pensaríamos mil razones de por qué esa persona está equivocada y pensaríamos varios ejemplos que confirmen que sí merecemos nuestro puesto. Sin embargo, cuando nos acusamos a nosotros mismos por lo mismo, simplemente tendemos a

creerlo, y seguramente no tendemos a disputar nuestros propios pensamientos, por eso propino empezar a reconocer nuestros propios pensamientos catastróficos y disputarlos como si vinieran de una tercera persona (Seligman, 2000).

Teniendo en cuenta esta nueva forma de pensar y adoptando actitudes optimistas, queda claro que se puede influir profundamente en el propio pensamiento, logrando así una mayor experimentación de emociones positivas a futuro.

Para la Psicología Positiva, la misión no es decirle a las personas que deben ser optimistas, espirituales, amables o que deben estar de buen humor, sino describir las consecuencias de tales rasgos (por ejemplo, que ser optimista reduce la depresión, mejora la salud física, propicia los logros, a cambio, quizá, de un menor realismo) y lo que cada uno haga con esa información depende de sus propios valores y objetivos.

Para finalizar, la Psicología Positiva considera que los placeres del presente, al igual que las emociones positivas respecto al pasado y al futuro, son en esencia sentimientos subjetivos. El juez final es “quien quiera que viva en la piel de la persona” (Seligman, 2003).

## 5.- CONCLUSIONES

Como se ha visto a lo largo de trabajo, la capacidad de experimentar emociones positivas promueve una larga cantidad de capacidades humanas sin explotar. Sin embargo, sus particulares beneficios no son del todo valorados en culturas como la nuestra donde se promueve el trabajo duro y la autodisciplina como virtudes y, el ocio y placer como pecaminosos (Fredrickson, 2000).

Hoy en día, los problemas en gran parte están asociados a las emociones negativas o son producto de ellas, sin embargo, prevenir o reducir las emociones negativas no lleva por sí solo al cultivo de las emociones positivas, ni a la felicidad. Entonces, como señala Fredrickson (2000) deberíamos cultivar las emociones positivas en nuestras vidas y en las de aquellos que nos rodean no sólo porque nos hagan sentir bien momentáneamente sino también porque nos transforman en mejores personas y elevan nuestra calidad de vida a futuro.

En efecto, las emociones positivas tonifican a los individuos., ya que el valor de las emociones positivas proviene según Fredrickson (1998), de la ayuda que ofrecen a las personas para superar más rápidamente las situaciones de estrés y para hacerse más fuertes o resistentes ante futuras adversidades.

En la misma línea, Myers y Diener (1997) consideran que los afectos positivos pueden también provocar otros tipos de reacciones adaptativas: reacciones de fuerte inmunización, la sociabilidad y también el optimismo, necesario para la consecución de los objetivos personales. Por lo tanto, la atención al desarrollo afectivo del niño debería pasar por la creación de materiales y ambientes educativos que faciliten que se experimenten estados emocionales positivos como el gozo, la alegría, la satisfacción, el interés, el amor, la tranquilidad y la paz, entre otros. En cuanto a los adultos, el desarrollo de constructos teóricos como el de la fluidez y el optimismo, ambos basados en la experimentación de emociones positivas, abren el camino para lograr una vida más plena y por qué no hacia la felicidad. En síntesis, si tenemos en cuenta que la ayuda que suponen las emociones positivas para mantener o mejorar la salud y el bienestar, podría ser más conveniente y formativo desde el punto de vista pedagógico ocuparse igualmente de desarrollar éstas y no sólo de controlar las emociones negativas. Así es que éstas deben ser potenciadas si lo que realmente se persigue es el

crecimiento de la persona y su contribución como ciudadano a la mejora de la sociedad.

Como se ha visto, la Psicología Positiva estudia las - emociones positivas, los rasgos positivos del carácter y las instituciones positivas. Este enfoque supone un giro importante en las ciencias que estudian la mente humana, ya que, a diferencia de la psicología tradicional, trata los problemas mentales desde las fortalezas del individuo, dirigiendo su atención a aquellas características que nos permitan aprender, disfrutar, ser generosos, solidarios y optimistas. La Psicología Positiva es un esfuerzo por mostrar que es necesario considerar los potenciales humanos como un factor que teniendo un gran impacto en sus vidas.

Difieren en cómo abordan sus problemas y desafíos, pero por sobre todo difieren en la forma en que afrontan las dificultades de la vida. Los optimistas afrontan sus problemas con confianza y persistencia, en cambio los pesimistas son dubitativos, vacilantes e indecisos. La diferencia básica entre optimistas y pesimistas reside en sus expectativas sobre el futuro (Carver & Scheier, 2003).

Los optimistas aceptan con mayor rapidez la realidad de las cosas y los desafíos de la vida. Aparentemente se enfocan más y tienen un afrontamiento activo ante la adversidad. Son menos propensos a darse por vencidos y perseveran en sus metas (Carver & Scheier, 2003).

Sin embargo, demasiado optimismo podría hacer que las personas ignoren ciertos aspectos de una situación riesgosa hasta que sea muy tarde o incluso podría hacer que sobreestimen su propia capacidad para lidiar con una situación adversa, dando como resultado un afrontamiento pobre de la situación (Carver & Scheier, 2003).

Seligman (2003) ha estudiado niveles de optimismo y pesimismo en alrededor de treinta profesiones y los ha correlacionado con los índices de éxito en esas profesiones. En todos los casos salvo en uno, los optimistas son más exitosos, porque trabajan más animadamente y muestran una mayor resistencia a los obstáculos y fracasos.

Teniendo en cuenta esta nueva forma de pensar y adoptando actitudes optimistas, queda claro que se puede influir profundamente en el propio pensamiento, logrando así una mayor experimentación de emociones positivas a futuro.

Para la Psicología Positiva, la misión no es decirle a las personas que deben ser optimistas, espirituales, amables o 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 (Cuadra & Florenzano, 2003).

Así es que, a través de los tratamientos positivos, aquellos que promueven los niveles de bienestar o elevan las fortalezas de las personas (Keyes & Lopez, 2002),

es posible abordar la enfermedad compensándola, es decir, trabajar en un equilibrio dinámico que fortalece y/o hace crecer aquellos aspectos resilientes o factores protectores (positivos) de la personalidad del sujeto o de los grupos.

Asimismo, reconocer que muchas de esas cualidades se aprenden, hace posible su integración en programas escolares, laborales, organizacionales, prevención de salud física y mental, etc. (Cuadra & Florenzano, 2003).

Es importante tener en cuenta, como señalan Snyder y Lopez (2002) que la Psicología Positiva no busca reemplazar los modelos basados en las debilidades, sino que busca que se la reconozca como viable y los autores consideran que crecerá hasta ser necesaria y complementaria a estos.

Para finalizar, Maddux (2002) asegura que es tiempo de un cambio en la manera en que los psicólogos clínicos ven su disciplina y dice que el movimiento de la Psicología Positiva ofrece una oportunidad de reorientación y reconstrucción de esa visión.

## **BIBLIOGRAFIA**

Goleman Daniel. La inteligencia Emocional. Argentina. Bantam Books. 2000. 397. Segunda Edición.

Antunes Celso A. Las Inteligencias Múltiples. Universidad de Santa Anna Alfaomega 2003. Primera Edición

Allport, G.W. (1961). Psicología de La personalidad. Buenos Aires: Paidós.

Allport, G.W. (1968) La naturaleza del prejuicio. Buenos Aires: Eadeba.

Antonovsky A. (1979) Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being. San Francisco: Jossey-Bass.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215.

Casullo, M.M (2001) Psicología Salutogénica o Positiva. Algunas reflexiones. Anuario Facultad de Psicología. Buenos Aires: Facultad de Psicología. UBA.

Casullo, M.M (2004) La capacidad de perdonar. Departamento de Publicaciones, Facultad de Psicología. UBA. Buenos Aires:

Casullo, M.M (2005) La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003) El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. Revista de psicología de la Universidad de Chile, 12 (1) 83-96

Diener, E., Larsen, J. & Lucas, R.(2003) Fernández Abascal, E. & Palmero, F. (1998) Emociones y adaptación. Barcelona: Ariel

Fernández Castro, J. (1993) Psicología básica y salud. Anales de psicología

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology,