



UNIVERSIDAD DEL  
AZUAY

**UNIVERSIDAD DEL AZUAY  
FACULTAD DE FILOSOFÍA  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA INFANTIL**

**“IMPLICACIONES DE LAS EMOCIONES  
POSITIVAS Y LA RESILIENCIA COMO  
FORTALEZAS DEL SER HUMANO”**

**MONOGRAFÍA PREVIA A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE LA LICENCIADO EN  
PSICOLOGÍA CLÍNICA INFANTIL**

**DIRECTOR :** Lcda. YOLANDA DÁVILA PONTÓN

**AUTOR :** Téc. Méd. JOBANNY PÉREZ JARAMILLO

**Cuenca – Ecuador**

**2007**

## **ABSTRACT**

The present job it's about the implications of positives emotions and the strength of human being. Knowing the emotions as a fundamental feature of our specie; that is why I start by the studied of defining, range y health influence positive emotions, strength, higher performance of stronger people, advantages and promotions and outstanding behavior. With the attempt to give some information about positive emotions as human features; recognizing that all of them have a huge impact in our biologic system that let us to interact with everyone and make us stronger as human being. Over more to propose them as a tool in our physicological interviews.

## **RESUMEN**

El presente trabajo trata sobre las implicaciones de las emociones positivas y la resiliencia como fortalezas del ser humano. Sabiendo que las emociones es una característica fundamental de nuestra especie; es por esto que parto estudiando las emociones desde una definición, clasificación, su influencia en la salud, emociones positivas, resiliencia, atributos de las personas resilientes, ventajas y promoción de conductas resilientes. Con la finalidad de brindar información sobre las emociones positivas como cualidades humanas positivas; reconociendo que éstas tienen incidencia en nuestro organismo, nos permiten mostrarnos, relacionarnos con los demás y nos fortalecen como personas. Además propiciar la utilización de éstas como recurso en nuestras intervenciones psicológicas.

## **DEDICATORIA**

A quienes cada día están en mis propósitos Alex, Adrián y Ximena; a la constante presencia de los valores compartidos por mis padres en mi vida.

## **AGRADECIMIENTO**

Mis sinceros agradecimientos a la formación universitaria que recibí, al apoyo constante por parte de mis hijos y esposa, un sincero gracias a la directora de monografía por ser una facilitadora académica.

## ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	7
CAPITULO I : LAS EMOCIONES	8
1.1 Definición de Emoción	10
1.2 Clasificación de las Emociones	11
1.3 Funciones de la Emoción	13
1.4 Emoción y Salud	14
1.5 Algunas enfermedades relacionadas con las Emociones	16
1.5.1 Efectos del Estrés sobre la Salud	16
1.5.2 Ira-Hostilidad y Trastornos Coronarios	17
1.5.3 Tristeza e Inmunodepresión	17
 CAPITULO II : EMOCIONES POSITIVAS	 19
2.1 Visión general de las Emociones Positivas	21
2.2 Emociones Positivas y Psicología Positiva	22
2.3 Emociones Positivas: Clasificación de las Fortalezas Humanas, según Peterson y Seligman	24
2.4 Emociones Positivas: Algunas razones de su marginación	26
2.5 Relación entre Emociones Positivas y Resiliencia	27
 CAPITULO III : RESILIENCIA	 30
3.1 Concepto de Resiliencia	32
3.2 Atributos o Pilares de la Resiliencia	33
3.3 Ventajas de la Resiliencia	34
3.4 Promoción de Factores y Conductas Resilientes	35
 CONCLUSIONES	 39
BIBLIOGRAFÍA	42

## INTRODUCCIÓN

Reconociendo que el ser humano es un ser social por naturaleza, que constantemente está en interrelación con los que le rodean; relación que nos lleva en muchas ocasiones a serias dificultades para sostener la misma. Es por ello, mi interés reconocer las cualidades humanas y en especial las positivas que muestran y manejan las personas para superar las diferentes dificultades que se nos presentan en el transcurso de la vida. Dificultades o adversidades que la mayoría de individuos les cuestan o no las superan y a partir de ello se dejan llevar al abandono, a la destrucción de su vida.

En este trabajo rescataré la integridad del ser humano. Ya que debemos reconocernos como seres completos, íntegros, positivos y propositivos, que tenemos cualidades humanas positivas, las que nos permiten sobrellevar las adversidades y salir fortalecidos; sabiendo que las emociones que experimentamos son una de las mejores muestras y parte constitutiva del ser humano.

Todas estas emociones nos muestran, nos conectan con el mundo; permitiéndonos comunicarnos satisfactoriamente o insatisfactoriamente con los demás, nos motivan o no; nos mueven o no; para actuar en ciertas circunstancias que se nos presentan con frecuencia en el largo camino de las relaciones con los otros. Teniendo en cuenta esta situación considero necesario investigar y realizar una revisión bibliográfica de las emociones positivas y la resiliencia como fortalezas del ser humano; sabiendo que la utilización frecuente de estas cualidades positivas, nos conducen a presentar conductas resilientes y por ende a ser sujetos resilientes.

# CAPITULO I

## EMOCIONES

---

---



La emoción, es una característica fundamental de la especie humana, es por ello que trato en este primer capítulo sobre las emociones, partiendo de una definición, reconociendo que influyen directamente en nuestro estado de ánimo, y por ende como nos mostramos a los demás. También transcribo una breve clasificación de las emociones. La relación entre emoción y salud y la influencia de las emociones negativas sobre nuestro organismo. Además menciono algunas enfermedades relacionadas con las emociones como el estrés, trastornos coronarios y depresión. Reconociendo que la Psicología debe apuntar al estudio más intencionado sobre las emociones positivas.

### 1.1. Definición de Emoción

Las emociones son una de las mejores muestra y parte constitutiva del ser humano, así es nos muestra tales como somos, como reaccionamos ante las experiencias, aprendizajes, es decir juegan un papel primordial en nuestras vidas. La palabra *emoción* procede del latín *movere* (mover), con el prefijo e, que puede significar mover hacia fuera, sacar fuera de nosotros. Esto sugiere que el actuar esta presente en cada emoción, que las emociones que experimentamos nos impulsa a actuar, reaccionar, responder a estímulos o situaciones internas o externas. Como expresan los autores del libro Psicología de la Motivación y la Emoción, por sorprendente que parezca la emoción, a pesar de ser posiblemente el principal sistema de evolución y adaptación de las criaturas inteligentes, es tal vez, el menos conocido de los proceso psicológicos básicos.

Daniel Goleman utiliza el término emoción para referirse a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias actuar (Goleman, p. 331)

La misión de definir la emoción no es sencilla, ya que en la actualidad carecemos de una definición consensuada, tal como lo afirma Wengner y colaboradores 1962 casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla.

Se puede añadir que a la dificultad para definirla lo que manifiestan tanto Fehr y Russel (1984) como Carrera y Fernández-Dols ( 1997) A los psicólogos nos gustaría disponer de una definición precisa sobre qué fenómenos deben ser categorizados y cuales deben ser excluidos; y nos enfrentamos con la ambigüedad del concepto de emoción, que denota carencia de límites precisos (Palmero, p. 18)

Tradicionalmente se la ha definido como un estado de ánimo producido por impresiones de sentidos, ideas o recuerdos que con frecuencia se traducen en gestos, actitudes u otras formas de expresión (Pinillos, 1975, p.551; en Palmero, p. 18)

Rafael Bisquerra Alcina define a la emoción como un estado de complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno ( Bisquerra, p. 61)

Autores como Kleinginna y Kleinginna, definen a la emoción como un complejo conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediadas por sistemas neuronales y hormonales que: a) pueden dar lugar a experiencias afectivas como sentimientos de activación, agrado-desagrado; b) genera procesos cognitivos tales como afectos preceptuales relevantes, valoraciones y procesos de etiquetado; c) genera ajustes fisiológicos..., y d) dar lugar a una conducta que es frecuentemente, pero no siempre, expresiva, dirigida hacia una meta y adaptativa ( Palmero, p. 19)

Recogiendo todas estas afirmaciones, puedo resaltar que las emociones son complejas tanto así, que es difícil definirla, sin embargo influyen directamente en nuestro estado de ánimo y por ende como nos mostramos así mismo y hacia los demás.

## 1.2 Clasificación de las Emociones

En este punto describiré una breve clasificación de las emociones, como parte implícita del tema general. Para esto rescato lo que manifiesta al respecto Wilmer Wundt padre de la Psicología experimental, el cual argumentó que Todas las emociones pueden situarse en un punto de un espacio tridimensional con los siguientes ejes: placer-displacer, excitación-inhibición, tensión-relajación.

Considerando que las emociones están en un eje de placer- displacer; entonces podemos hablar de emociones agradables y desagradables; e incluso considerar como emociones positivas y negativas; para apropiarme de una clasificación en la que se manifiesta que

*Las Emociones Negativas* son desagradables, se experimentan cuando se bloquea una meta, ante una amenaza o pérdida; en tanto *las Emociones Positivas*, son agradables, se experimentan cuando se logra una meta. Pero, además tenemos una tercera categoría, que son *Las emociones Ambiguas*, que algunos autores denominan *Problemáticas*, o *Borderline* (Lazarus, 1991) y otros Neutras (Fernández-Abascal, 1997) es decir, aquellas que no son ni positivas, ni negativas; o bien pueden ser ambas según las circunstancias, por ejemplo la sorpresa ( p. 91)

No se puede dejar pasar este comentario, se debe tener presente que las emociones negativas, no significan emociones malas; lo cual puede llevar a pensar que ...soy malo, porque tengo emociones malas... igual sucede con las emociones positivas, todo es atribuido a la emoción como tal.

Para continuar detallo la propuesta de clasificación de las emociones de Rafael Bisquerra Alzina en el libro Educación Emocional y Bienestar (2000, p. 96).

### **Clasificación de las Emociones**

#### **1. Emociones Negativas**

a. *Ira*.- Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, agitación, excitación, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia.

b. *Miedo*.- temor, horror, pánico, terror, pavor, desasociado, susto, fobia.

c. *Ansiedad*.- Angustia, desesperación, inquietud, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

d. *Tristeza*.- Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, abatimiento, disgusto, preocupación,

e. *Vergüenza*.- Culpabilidad, timidez, inseguridad, bochorno, pudor, rubor, sonrojo.

f. *Aversión*.- Hostilidad, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, asco, repugnancia.

#### **2. Emociones Positivas**

a. *Alegría*.- Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo.

b. *Humor*.- (provoca: sonrisa, risa, carcajada, hilaridad)

c. *Amor*.- Afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, gratitud.

d. *Felicidad*.- Gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.

**3. Emociones Ambiguas:** Sorpresa, esperanza, compasión (se pueden considerar positivas o negativas según las circunstancias)

**4. Emociones Estéticas:** (Se dan cuando reaccionamos emocionalmente ante ciertas manifestaciones artísticas)

### 1.3 Funciones de la Emoción

Todos expresamos emociones y con ellas nos relacionamos con los demás, evoquemos esas gratas experiencias que vivimos a diario; cuando nos ruborizamos, exaltamos, excitamos, gesticulamos, enamoramnos, nos reímos, nos sentimos satisfechos, etc. Incluso experimentamos emociones negativas tales como ira, miedo, tristeza... Todas éstas emociones nos muestran, nos conectan con el mundo exterior permitiéndonos comunicar satisfactoriamente o insatisfactoriamente con los demás, nos motivan o no; para actuar en ciertas circunstancias que se nos presentan con frecuencia en el largo camino de las relaciones con los otros. Sabemos que las emociones nos permiten experimentar sensaciones en uno mismo y mostrar nuestro comportamiento, conductas a los otros.

Para algunos autores la función principal es motivar la conducta; mucho tiene que ver la relación entre emoción y motivación. Otra es la función Adaptativa; es importante para la adaptación del individuo al entorno. Una función Informativa; puede ser una información para el propio sujeto e información para los otros individuos, con los que convive y a los cuales les comunica intenciones, influenciando en ellos ( Bisquerra, p. 63)

Además se manifiesta que las emociones tienen efecto sobre otros procesos mentales afectan a la percepción, atención, memoria, razonamiento, creatividad y otras facultades. Se ha observado que la felicidad hace más flexible la organización cognitiva, permitiendo más asociaciones que las normales. (Oatley y Jenkins.1996; en Palmero, p. 64)

Para responder más sobre las funciones de la emoción rescato otra bibliografía que complementa lo antes dicho, sobresaliendo las siguientes funciones:

1. *Funciones Intrapersonales*: las que permiten

- Coordinar los sistemas de respuestas subjetivas subjetivas, fisiológicas y conductuales.
- Cambiar las jerarquías conductuales, activando distintas conductas.
- Proveer de un soporte fisiológico para conductas como la retirada, lucha.
- Favorecer el procesamiento de la información.

*2. Funciones Extrapersonales:*

- Permiten comunicar y controlar (gestos, voz, postura que influyen en los otros)
- Establecer y estructurar nuestra posición con relación a los demás y sus ideas.

*3. Las Emociones Motivan:*

- Permiten movilizar (Activación), es decir con el acompañamiento fisiológico se incrementan las potencialidades de acción, lo que nos aproxima o dificulta la interacción social.

*4. Las Emociones permiten Comunicarse:*

- Según Schwarz y Clore (1983) la función principal de las emociones es proveer información; a los otros mediante los gestos, tono de voz y otros signos, sobre nuestro estado afectivo, funcional o disfuncional dependiendo del valor de la información que se transmite al otro.

*5. Las emociones son un índice de valoración de la información:*

- La ocurrencia de cualquiera de las emociones presupone sensibilidad ante un evento, facilitando una disposición a que el sujeto valore un hecho como placentero o displacentero (Palmero, p. 24,25)

Resumiendo, los autores coinciden grandemente en que las emociones cumplen una función motivadora (intra y extrapersonal), adaptativa, informativa (comunicativa) valorativa y social. Cumpliendo un papel fundamental en el desarrollo personal y en la relación con los demás.

## **1.4 Emoción y Salud**

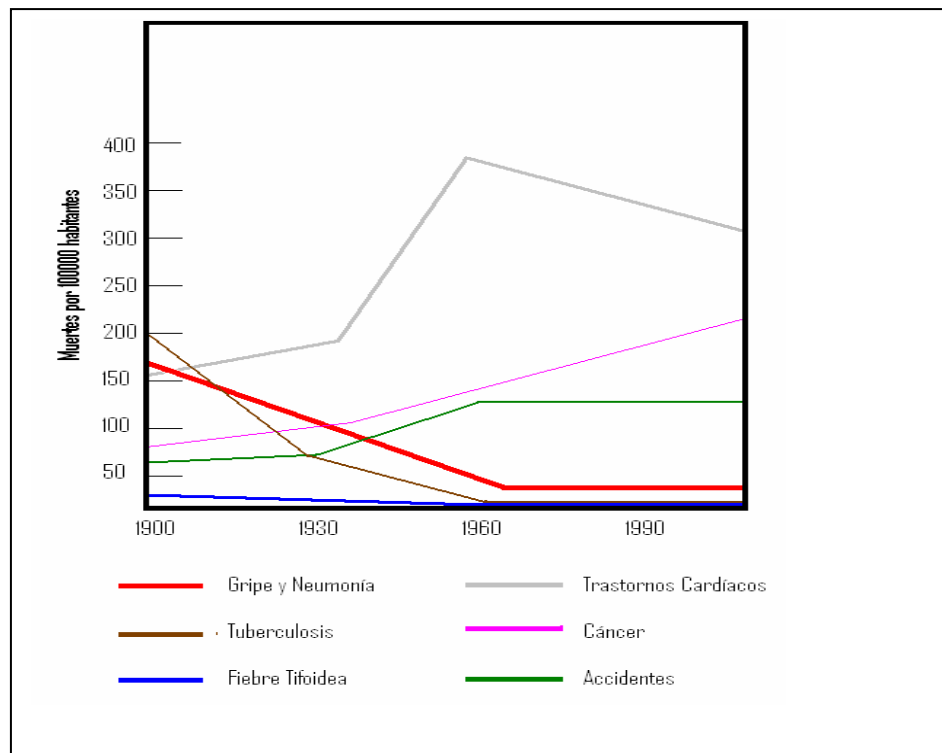
En la actualidad se reconoce que las emociones (felicidad, satisfacción, tristeza, miedo, etc.) influyen sobre la fisiología de nuestro organismo, por ende, preservan o alteran su normal funcionamiento.

La iniciativa en hacer afirmaciones sobre la relación entre emoción y salud, es evidente por experiencia propia, los estados afectivos negativos influyen sobre la salud. Es sorprendente constatar que hay estudios y bibliografía que apoyan el argumento que sostiene que las emociones negativas, como el estrés alteran el normal funcionamiento orgánico, haciendo a nuestro organismo más vulnerable a la enfermedad; por el contrario, poco conocemos sobre la capacidad de los estados afectivos positivos para preservar y tener una mejor salud.

Existen aseveraciones y por experiencias se manifiesta que hay evidencias que las emociones negativas, especialmente “las tres grandes (ira, ansiedad, depresión) tienen efectos tóxicos sobre la salud. Por otra parte, las emociones positivas (sentirse feliz, estar alegre, optimista, reír) tienen efectos curativos, de tal forma que pueden cambiar el curso de la enfermedad.

Los epidemiólogos alertaron en los años sesenta del siglo pasado del constante desplazamiento de patrones de mortalidad de las sociedades occidentales (Terris, 1980), desplazando enfermedades infecciosas (tuberculosis, gripe, cólera) que a principios del siglo XX suponían las principales causas de muerte. En este siglo XXI se atribuyen a (el tabaco, los hábitos alimenticios, los accidentes automovilísticos) en las que la conducta juega un papel destacado. Además en la actualidad numerosos estudios han demostrado que algunas enfermedades son causadas o relacionadas con la conducta y estilos de vida (trastornos cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas, cirrosis hepática, etc.) (Palmero, p. 516)

Es por esto, que creo necesario evidenciar gráficamente, según lo muestran (Francis Palmero y otros, en el libro *Psicología de la Motivación y la Emoción*, 2002, p. 517) la evolución de los patrones de mortalidad en las sociedades a lo largo de siglo XX.



Se estima que cada año un 5% de la población padece de depresión, que el riesgo de suicidio es elevado entre los depresivos y que cada año se producen unos 800.000 en todo el mundo, la mayoría relacionados con la depresión. Según el informe sobre la salud en el mundo de la OMS (1999). La depresión es uno de los principales problemas de salud a nivel mundial ( Bisquerra, p.115)

Además es sabido que el estrés es otra enfermedad, que tiene mucho que ver con las emociones, así, como el miedo, que pueden provocar una variedad de fobias (claustrofobias, agorafobias).

Cerrando este punto, quiero poner a consideración este punto de vista. Mucho se sabe de las incidencias perturbadoras en la salud a partir de los estados emocionales negativos y poco de lo provechoso para nuestra salud, en lo que aportan las emociones positivas, refiriéndome a la investigación científica.

## **1.5 Algunas enfermedades relacionadas con las emociones**

Para complementar la incidencia que tienen las emociones en nuestro organismo, enunciaré algunas enfermedades que tiene su origen o se apoyan a partir de las emociones; en este caso de las negativas.

### **1.5.1 Efectos del Estrés sobre la salud**

Este es uno de los principales trastornos en la que tienen participación las emociones, es el más evidenciado y experimentado por la mayoría de personas.

El estrés influye sobre la a salud a través de múltiples vías, ya que modifica el funcionamiento fisiológico general del organismo, la actividad neuroendocrina y la competencia inmunológica; además de manera indirecta, también puede alterar la salud ala potenciar comportamientos poco saludables como fumar, el abuso de sustancias (alcohol, drogas, etc.)

(Palmero, p. 524)



Los sucesos que experimentamos los individuos en el transcurso de nuestra vida (sucesos mayores como el terrible atentado del 11 de septiembre a los Estados Unidos), se consideran factores causantes de alteraciones o dejan secuelas en la salud emocional.

Tradicionalmente, se ha considerado la Úlcera Péptica como una enfermedad relacionada directamente con el estrés. Este es un trastorno que afecta al estómago (úlceras gástricas) causando una lesión en la mucosa de la pared gástrica; que produce dolor y malestar gástrico, náuseas, vómitos, regurgitación y eructos (Soll, 1993) (Palmero, p. 525)

### **1.5.2. Ira – Hostilidad y los Trastornos Coronarios**

Numerosos estudios demuestran que los factores de riesgo clásicos (edad, sexo, colesterol, hipertensión, obesidad) explican tan solo el 50% de la probabilidad de padecer alguna enfermedad coronaria, según explica Siegman, 1994. Lo cual induce a buscar nuevos factores de riesgo entre los cuales pueden estar relacionados con las emociones. (Palmero, p. 530)

En la década de los años cincuenta, dos eminentes cardiólogos Friedman y Rosenman (1974) identificaron ciertas conductas y rasgos de personalidad de afectados por cardiopatías, llamándolos Patrón de Conducta Tipo A (PCTA) los mismos que engloban voz alta, habla rápida, tensión muscular facial, excesiva gesticulación, hostilidad, impaciencia, ira, agresividad, competitividad, urgencia de tiempo, necesidad de control, etc. Posteriormente Rosenman y otros (1980) en dos estudios en que se evaluaron a miles de personas durante largos períodos de tiempo mostraron la asociación entre PCTA y un incremento de, al menos, el doble de probabilidad de riesgo de padecer enfermedad coronaria ( p. 531)

### **1.5.3. Tristeza e Inmunodepresión**

Varios estudios han demostrado la influencia de la tristeza y su patología, la depresión, en su sistema inmune. Los factores vitales como eventos relacionados con pérdidas, desempleo, estrés académico, divorcios y separación han sido identificados como factores que favorecen una disminución de la inmunocompetencia y la aparición de trastornos relacionados con ésta como el cáncer. (Ibáñez, 1984; en Palmero, p. 531)

Recordemos los que hemos vivido la experiencia de la pérdida de una persona muy querida; la tristeza, el desconsuelo que sentimos, incluso cuando es mucho más fuerte como la pérdida de un hijo o cónyuge, suele no superarse y al final acaba ocurriendo lo mismo, fallece la persona, al no superar el duelo.

Todas estas afirmaciones enfatizan el importante papel de la tristeza y la depresión sobre la salud general de los sujetos. Incluso sabemos que las emociones participan decididamente en el inicio o curso de un gran número de trastornos entre los cuales puedo nombrar los siguientes: asma bronquial, diabetes, colitis, cefaleas, dolor premenstrual, artritis. Sin embargo es importante mencionar que la Medicina y la Psicología se ven desprovistos de argumentos sólidos y científicos para explicar las implicaciones que tiene las emociones sobre la salud. Es por ello, que debemos apuntar hacia lo positivo, fortalecer al ser humano y propiciarle una vida mejor, partiendo desde el punto de vista positivo; ya que de las emociones negativas se sabe mucho, en cambio de las positivas hay mucho que investigar.

## CAPITULO II

# EMOCIONES POSITIVAS

---

En el presente capítulo abordaré uno de los ejes de este trabajo monográfico, las Emociones Positivas, en cual trato de rescatar lo positivo de las personas y a partir de ello reconocer las fortalezas del Ser Humano. En la actualidad una parte de la Psicología está apuntando su mirada hacia las Cualidades Humanas Positivas, resaltando las emociones positivas como fortalezas para sobresalir de las adversidades. En verdad parece que el estudio de las emociones Positivas se han relegado a un segundo plano, es por ello me remito en la mayoría del trabajo a un material que nos facilitaron en el curso de graduación, el cual enfoca este tema. Empezaré con una visión general de las emociones positivas, la relación a fin que tiene con la Psicología Positiva; además, transcribo una clasificación de las fortalezas humanas y mencionare algunas razones posibles de la marginación de las emociones positivas. Por último relacionare las emociones positivas con la Resiliencia; con este material quiero propiciar la utilización de nuestras cualidades positivas o fortalezas como instrumento asertivo y considerarlas herramientas de intervención.

## 2.1 Visión general de las Emociones Positivas

El hablar de emociones positivas, es abordar o referirnos a lo positivo de los seres humanos, de sus virtudes, de sus fortalezas. En mi práctica laboral durante entrevistas, conversaciones se evidencian dificultades de relaciones entre padres e hijos; en las cuales es común escuchar los regaños y culpabilidades de ambos lados como por ejemplo: tu tienes la culpa porque no me das tiempo, no me escuchas, eres insensible, no me entiendes; esto por parte del hijo. Por el otro lado el padre o madre expresa sus emociones manifestando que ya no soporta a su hijo, ya no sabe que hacer, no funciona nada con él, es un majadero e incumple sus obligaciones, etc. En si las personas tratamos de justificar culpabilizando de los problemas al otro, esto es solo citando un ejemplo. En si lo que quiero rescatar que durante estas escenas muy comunes en las que se repiten y resaltan los aspectos negativos del otro para justificar las consecuencias de las mismas, es por ello creo que por formación o cultura lamentablemente partimos de una visión negativa del otro. Es muy raro escuchar al hablar o referirnos de otras personas desde una visión positiva, rescatando sus virtudes y fortalezas, lo que le hace sobresalir como persona diferente al resto.

Es por esto que una de las intenciones de este trabajo es rescatar las experiencias positivas, reconocer que los rasgos positivos de los individuos intervienen directamente en mejorar la calidad de vida y por ende el fortalecimiento del ser humano ante las adversidades que se le presentan. Tanto así, que las investigaciones Psicológicas han alcanzado importantes conocimientos sobre la patología mental, centrandose su estudio en reparar el daño partiendo de la enfermedad misma. En la última década se reconoce que además de reparar los daños, es necesaria la prevención y la toma de conciencia de promocionar los aspectos positivos, en este caso las emociones positivas, como fortalezas propias de cada individuo.

Si partimos de nuestras fortalezas nos sentimos bien, funcionamos mejor; tanto en lo físico y mental, lo cual nos lleva a relacionarnos mejor con los demás, a

mejorar nuestras labores, a enfrentarnos a las adversidades; en fin a mejorar nuestra calidad de vida. Llegando a aseveraciones bibliográficas me remito a lo que manifiesta la Dra. Fredrickson en 1998, en la cual resalta de las emociones positivas lo siguiente:

La experimentación de emociones positivas es central en la naturaleza humana y contribuye a la calidad de vida de las personas (Prada, 12)

Las emociones positivas amplían el foco de atención, a diferencia de las emociones negativas que tienden a disminuirlo. También promueven estrategias cognitivas específicas y aumentan los recursos intelectuales, proporcionando altos niveles de rendimiento académico, además promueven una mejora del entendimiento de las situaciones complejas y un alto ajuste psicológico (p. 14)

## **2.2 Emociones Positivas y Psicología Positiva**

Se reconoce que las emociones positivas, fortalecen al ser humano y tomando como fundamento las mismas para prevenir problemas, trastornos la Psicología Positiva se proyecta como una rama de la Psicología; centrando su mirada en las cualidades humanas positivas. Además se apoyan de algunas interrogantes como ¿Sería más conveniente ocuparnos de promover la salud más allá de la enfermedad? ¿Sería más productivo ayudar a las personas a tener una vida mejor y no sólo a tener una vida con menos problemas?, etc. para sustentar esta pequeña reflexión me apoyaré en lo que afirma Seligman y Csikszentmihalyi (2000) en la que según sus consideraciones manifiestan.

Antes de la segunda guerra mundial, la Psicología tenía tres dimensiones: curar la enfermedad mental, hacer las vidas de las personas más plenas e identificar y alimentar el talento. Sin embargo se considera que al única que prospero hasta nuestros días es el estudio y tratamiento de las enfermedades mentales. En tanto, las otras dos misiones, han sido completamente olvidadas. Según el mismo autor menciona que una de las posibles causas es que la Psicología ingreso como ciencia de la mano de la medicina y no pudo desligarse del modelo médico basado en el déficit (p. 2)

Retomando lo anterior anotado la Psicología positiva pretende poder prevenir muchos de los trastornos emocionales fundamentales y reorientar la psicología en sus dos vertientes relegadas: hacer más fuerte y productivas a las personas normales y hacer real el elevado potencial humano. Es en este contexto que surge la Psicología Positiva con su 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, es una ciencia y práctica muy nueva que aparece o da sus primeros pasos en 1998 con Martín Seligman como su máximo representante y portavoz, es una ciencia que propone potenciar las fortalezas humanas para que funcionen como amortiguador ante las adversidades.

Talvez como lo afirma Eliana Cecilia Prada en sus escritos Maslow (1954) fue uno de los autores que haya introducido las bases de la Psicología Positiva sosteniendo que la ciencia de la Psicología ha tenido mucho más éxito en el lado negativo que el positivo; nos ha revelado mucho acerca de los defectos del hombre, sus aspiraciones o su total cultura psicológica. Es como si la psicología se hubiera restringido voluntariamente a la mitad de su jurisdicción legítima ( Prada, p. 3 )

Tanto las emociones positivas como la psicología positiva están enraizadas en las cualidades humanas positivas, enfocando más la mira hacia lo positivo de los individuos. Dándole un punto de vista distinto, es decir tener otro punto de partida o más bien potenciar los puntos de partida olvidados que fueron encargados. Considerando al ser humano como un ente activo, integrador que construye su propia realidad. Que debemos acoger esas fortalezas propias y positivas que los llevan a superar las adversidades que se le presentan en su vida, como un eje fundamental que se lo debe abordar más profundamente.

### **2.3 Emociones Positivas: Clasificación de las fortalezas humanas, según Peterson y Seligman.**

Para ilustrar mejor las emociones positivas me apoyo en esta clasificación muy actual, que fue publicada en el 2004 y propuesta como eje central de la psicología positiva para alcanzar la “buena vida” además de marcar formalmente el lanzamiento de la Psicología Positiva como una disciplina científica.

#### **CLASIFICACIÓN DE LAS FORTALEZAS HUMANAS**

##### **SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO**

Son fortalezas cognitivas que implican la adquisición y el uso del conocimiento.

1. **Curiosidad, interés por el mundo:** encontrar temas fascinantes, explorar y descubrir cosas nuevas.
2. **Amor por el conocimiento y el aprendizaje:** Adquirir nuevas habilidades y llegar a dominar nuevos conocimientos, por cuenta propia o por el aprendizaje formal.
3. **Mentalidad abierta:** Pensar sobre las cosas y examinar todos sus significados y matices, cambiar las propias ideas en base a la evidencia.
4. **Creatividad:** Pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas.
5. **Perspectiva:** Ser capaz de dar consejos sabios y adecuados a los demás, comprender el mundo y facilitar la comprensión a los demás.

##### **CORAJE**

Son fortalezas emocionales que implican la consecución de metas ante situaciones de dificultad, extrema o interna.

6. **Valentía:** No dejarse intimidar por la amenaza, el cambio. Defender una postura y actuar según las propias convicciones, aunque sea criticado.
7. **Perseverancia:** Terminar lo que uno empieza. Persistir en una actividad aunque existan obstáculos.
8. **Honestidad:** Ir siempre con la verdad y ante todo ser una persona genuina.
9. **Vitalidad:** Afrontar la vida con entusiasmo y energía. Hacer las cosas con convicción y dando todo de uno mismo. Sentirse vivo y activo.



## HUMANIDAD Y AMOR

Son fortalezas interpersonales que implican cuidar y ofrecer amistad y cariño a los demás.

10. **Amor, apego, capacidad de amar y ser amado:** Tener importantes y valiosas relaciones con otras personas, en especial con aquellas que el afecto y cuidado son mutuos.
11. **Amabilidad, generosidad, bondad:** Hacer favores y buenas acciones para los demás, ayudar y cuidar a otras personas.
12. **Inteligencia emocional, personal y social:** Ser consciente de las emociones de uno mismo y de los demás, saber que cosas son importantes para otras personas, tener empatía.

## JUSTICIA

Son fortalezas cívicas que conllevan una vida en comunidad saludable.

13. **Civismo y trabajo en equipo:** Trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él.
14. **Sentido de justicia, equidad, imparcialidad:** Tratar a todas las personas como iguales, dar a todos las mismas oportunidades y no dejar que los sentimientos personales influyan en decisiones sobre los otros.
15. **Liderazgo:** Animar al grupo al que uno pertenece a realizar cosas. Organizar actividades grupales y llevarlas a buen término.

## TEMPLANZA

Son fortalezas que nos protegen contra los excesos.

16. **Capacidad de perdonar, misericordia:** Capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, no siendo vengativo ni rencoroso.
17. **Modestia y humildad:** Dejar que los demás sean los que hablen por si mismos, no creerse especial y no buscar ser el centro de atención.
18. **Prudencia:** Ser cautelosos a la hora de tomar decisiones, no asumir riesgos innecesarios.
19. **Auto-control, auto-regulación:** Tener capacidad para regular los propios sentimientos y acciones. Tener disciplina y control sobre los impulsos.

## TRASCENDENCIA

Son fortalezas que forjan conexiones con la inmensidad del universo y proveen de significado la vida.

- 20. Apreciación de la belleza y la excelencia:** Notar y saber apreciar las bellezas de las cosas, como naturaleza, arte, ciencia, etc.
- 21. Gratitud:** Ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan.
- 22. Esperanza:** Esperar lo mejor para el futuro y trabajar par conseguirlo.
- 23. Sentido del Humor y entusiasmo:** Gustar de reír y hacer bromas, sonreír con frecuencia, ver el lado positivo de la vida.
- 24. Espiritualidad:** Pensar que existe un propósito o un significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia.

Seligman cree que estas fortalezas y virtudes actúan a modo de barrera contra la desgracia y los trastornos psicológicos y pueden ser la clave para aumentar la capacidad de recuperación (p. 7y8)

### 2.4 Emociones positivas: Algunas razones de su marginación

Es importante saber y entender el ¿por qué? del no estudio y la investigación científica y la profundización de las emociones positivas. Por historia, como ya se menciono antes, al parecer por cuestiones de acontecimientos negativos al nivel mundial, la psicología centro su mirada a curar los trastornos, partiendo de la enfermedad misma. Es por esto que recojo algunas razones de la marginación de las emociones positivas que se manifiestan desde la perspectiva de la Psicología Positiva.

La primera razón está en relación a las emociones negativas, ya que las emociones positivas son menos numerosas y más difusas, esta diferenciación se presupone que parte de la selección natural de oportunidades y amenazas. Por lo tanto, hay más emociones negativas que positivas debido a que hay más diferentes tipos de amenazas que de oportunidades. También se debe tener en cuenta el costo de fracasar; con respecto a una amenaza o emoción negativa el fracaso puede ser la muerte; en cambio, el fracaso en una oportunidad o emoción positiva no es tan grave.

Una segunda razón, se aborda desde el campo de la Psicología, lo cual gravita en torno al problema y su consecuente resolución, sabemos que las emociones negativas acarrear mayores

problemas para los individuos y la sociedad; que las emociones positivas. Lo cual se afirma que las emociones negativas se asocian aun mayor número de problemas como los cardíacos, cáncer, violencia doméstica, disfunciones sexuales, etc. En cambio, las emociones positivas sólo se asocian a unos pocos problemas o trastornos como desordenes bipolares o adicciones.

La tercera razón es que, la mayor parte de los teóricos han construido sus teorías emocionales basándose en emociones prototípicas. Dado la naturaleza difusa de las emociones positivas, se han tomado principalmente emociones negativas, como el miedo o la ira, incluso suponían que a partir de ellas explicar se pueden explicar las emociones positivas (p. 12,13)

Estas razones expuestas tratan de explicar o justificar de cierta forma el NO abordaje del estudio de las emociones positivas. Sin embargo, en la actualidad o en los últimos años se está tratando de rescatar el lado positivo de las personas, como fuente de fortaleza para prevenir y tratar los trastornos psicológicos.

## **2.5 Relación entre Emociones Positivas y Resiliencia**

Es muy interesante abordar la relación entre estos conceptos, en realidad en mucho se parecen, los dos tienen que ver con las fortalezas de las personas. Como ya se ha tratado anteriormente las emociones positivas están centradas en las fortalezas y virtudes naturaleza humana.

la resiliencia son los recursos de la gente para hacer las cosas bien y de forma socialmente aceptable, aún en las condiciones más adversas de riesgo, amenaza o trauma (Wainstein, p. 179) Estos recursos, de hecho son las fortalezas de las personas.

Sobre este punto transcribo lo que manifiestan Fredrickson y Tugade en el 2003. Incluso se podría decir que las emociones positivas son buenas para la resiliencia, que la repetida experimentación de estas emociones positivas es una característica de las personas resilientes. Estas personas poseen optimismo y alegría hacia la vida, son curiosas y abiertas a nuevas experiencias y caracterizadas por una alta emotividad positiva. Así, se afirma que las emociones positivas protegerían a las personas contra la depresión e impulsarían su ajuste funcional. De hecho, se ha sugerido que la experimentación recurrente de emociones positivas puede ayudar a las personas a desarrollar la resiliencia ( Prada, p.19,20)

Eliana Prada en sus escritos sobre este tema, manifiesta que se puede decir “que la resiliencia abre un abanico de posibilidades en tanto enfatiza las fortalezas y aspectos positivos, presentes en los seres humanos. Más que concentrarse en los circuitos negativos que mantienen las condiciones de alto riesgo para la salud física y mental de las personas, se preocupa de observar aquellas condiciones que posibilitan un desarrollo más sano y positivo (p. 28)

Una de las intenciones de este trabajo es rescatar y evidenciar que las emociones positivas y su experimentación en las personas, nos llevan a ser sujetos resilientes, partiendo de las cualidades humanas positivas, las que nos favorecen en la superación de las adversidades. Debemos tener muy en cuenta su utilización como instrumentos asertivos en nuestras intervenciones como profesionales. Además debo reconocer la poca investigación científica desde el punto de vista positivo de la Psicología, si en verdad se ha limitado o no se ha abordado más profundamente este espacio de trabajo; tanto así que la Psicología Positiva surge o da sus primeros pasos en 1998.

Es por lo tratado en este capítulo, que debemos enfocar la dirección hacia estos sistemas y sus interacciones que dan lugar a una buena adaptación, afrontamiento y desarrollo del ser humano. Partir de la naturaleza positiva del ser humano, utilizar las emociones positivas; dejar atrás esa mirada, tanto así que tenemos numerosos estudios sobre las emociones negativas. Con el fin facilitar una vida más plena y sana. Esta relación entre estos dos conceptos es una pequeña introducción para el próximo capítulo en donde se abordará más profundamente la Resiliencia.

## CAPITULO III

### RESILIENCIA

---

Este capítulo aborda la resiliencia, como fortaleza del ser humano, como cualidades que tienen y muestran los individuos, unos más y otros menos; sin embargo, le permiten a los individuos superar las adversidades que se les presentan, mejorar su calidad de vida y salir fortalecidos como personas.

En la actualidad una parte de la Psicología está apuntando su mirada hacia las cualidades humanas positivas, es por ello que en este capítulo rescato a la resiliencia; sabiendo que la utilización de las cualidades humanas positivas nos llevan a ser personas resilientes. Abordaré algunos conceptos, atributos o pilares de las personas resilientes, las ventajas y la promoción de factores y conductas resilientes.

### 3.1 Concepto de Resiliencia

El concepto de resiliencia se lo viene tratando desde hace algunos años. El estudio de la resiliencia y sus investigaciones se dan a partir aproximadamente de 1970, tratando de comparar y distinguir entre aquellos niños que se adaptan positivamente de aquellos que no se adaptan a la sociedad, basando su estudio en identificar aquellos factores de riesgo y de resiliencia que influyen en el desarrollo de los niños que se adaptan positivamente a pesar de vivir en condiciones de adversidad. En la actualidad se vuelve la mirada hacia la utilización de la resiliencia como una forma positiva de prevenir los problemas y promover estilos de vida mejores, utilizando para esto los recursos positivos propios de cada ser humano. Con estos antecedentes, me remito a conceptualizar este término en forma cronológica, citó algunos autores que coinciden en mucho al tratar de definir la resiliencia.

Para Michael Rutter (1991, en Infante,1997) entiende a la resiliencia como una respuesta global en la que se ponen en juego los mecanismos de protección, entendiendo por estos no a la violencia contraria a los factores de riesgo, sino aquella dinámica que permite al individuo salir fortalecido de la adversidad, en cada situación específica y respetando las características personales ( Melillo y Suárez Ojeda, p. 34)

Edith Grotberg fue una de las pioneras en la noción dinámica de la resiliencia, define que se requiere la interacción de factores resilientes provenientes de tres niveles diferentes: soporte social (yo tengo), habilidades (yo puedo) y fortaleza interna (yo soy y yo estoy). Además incorpora como elemento esencial la dinámica e interacción entre estos factores. (p. 34)

Autores como Luthar y Cushing, Masten, Kaplan y Bernard (1999) entienden por resiliencia como un proceso dinámico donde las influencias del ambiente y del individuo interactúan en una relación recíproca que permite a la persona adaptarse a pesar de la adversidad. (p. 34)

Melillo y Suárez Ojeda (2001) definen a la resiliencia como la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad. (p. 20)

Para terminar con las definición reciente me remito a Martin Wainstein (2006) entiende por resiliencia a los recursos de la gente para hacerlas cosas bien y de forma socialmente aceptable, aun en las condiciones más adversas de riesgo, amenaza o trauma. Afirma este concepto explicando que es un fenómeno observado por el común de la gente y los investigadores que se caracteriza, por una respuesta de las personas que muestran auto eficacia a partir de los recursos propios inespecíficos y difíciles de atribuir a la educación o factores biopsíquicos fácilmente reconocibles. (Wainstein, p. 179)



Todos los autores coinciden en que son fortalezas que presentan las personas y que los llevan a superar las adversidades; esta superación los fortalece y los conduce hacia una mejor forma de vida.

### 3.2 Atributos o Pilares de la Resiliencia

Tratando de rescatar lo que describen Melillo y Suárez Ojeda, en el libro Resiliencia, descubriendo las propias fortalezas (2001) sobre los atributos o aspectos que aparecen en las personas resilientes, cabe mencionar los siguientes:

- a) **Introspección:** Es la parte de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta, en donde se pone en juego la autoestima del sujeto y la consistencia efectiva de la relación con uno mismo.
- b) **Independencia:** Es saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; capacidad de mantener distancias emocional y física sin caer en el aislamiento. Se basa en un adecuado desarrollo del principio de realidad, que permite juzgar una situación externa prescindiendo de los deseos íntimos del sujeto, que le pueden llevar a distorsionar la verdadera situación.
- c) **Capacidad de relacionarse:** Es la habilidad para establecer lazos de intimidad con otra gente, para equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros, lo que es consecuencia de la necesidad vital que en ese sentido manifiesta todo ser humano.
- d) **Iniciativa:** Es el gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.
- e) **Humor:** Muestra cómo la percepción de una situación puede reconfigurarse súbitamente y producir un cambio en el afecto y el comportamiento del sujeto. Es encontrar lo cómico en la tragedia. Este es un rasgo que constituye un comportamiento muy significativo de la mente humana. Víctor Frankl (1991) afirma que el humor era una de las armas con las que el sujeto luchaba por su supervivencia en los campos de exterminio.
- f) **Creatividad:** Es una parte de la naturaleza humana y depende de cómo se desarrolle en el sujeto. Es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y desorden.

g) **Moralidad:** Consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometerse con valores; este elemento ya es importante desde la infancia, pero sobre todo a partir de los 10 años.

h) **Autoestima consciente (agregado):** Es la base de los demás pilares y fruto del cuidado afectivo consecuente del niño o adolescente por parte de un adulto significativo. (89, 95-99)

Todos estos atributos los debemos tener muy en cuenta para fortalecernos y manejar conductas resilientes; partiendo de un auto conocimiento, relaciones interpersonales y valores que debemos adquirir en nuestra vida para así, incidir en nosotros mismos y trascender en los demás, muy en especial con los que nos rodean.

### 3.3 Ventajas de la Resiliencia

Una de las grandes ventajas de la resiliencia es la invitación al cambio de la forma de vida en que se percibe al ser humano. Como se hablo en le capítulo anterior es pasar de ese modelo de necesidad y enfermedad a un modelo más positivo de prevención y promoción de potencialidades y recursos que poseemos como seres humanos; lo que influirá de igual manera en el medio en el que nos desenvolvemos. Es imprescindible entonces la utilización y promoción de conductas resilientes en nuestras intervenciones terapeutas.

Según Infante (1997, 2001a) considera que el enfoque en resiliencia es un aporte a un cambio de paradigma epistemológico, ya que considera al individuo como un agente de su propia ecología y adaptación social. Un individuo que ya no sólo “carece y se enferma” sino que además es capaz de buscar sus propios recursos y salir fortalecido de la adversidad. (Melillo y Suárez Ojeda, p. 47)

Melillo y Suárez Ojeda consideran que el concepto de resiliencia y los enfoques que incorporan constituyen una fuente de modalidad y lenguajes en los que podemos confluir los profesionales interesados en una práctica que ayude eficazmente a resolver problemas y a lograr bienestar para sectores más amplios de la población. (p.105)

También martín Wainstein manifiesta que el concepto de resiliencia pone acento en los recursos, deja a un costado las debilidades y los déficits, fijando el foco de nuestra tención en las necesidades y recursos de las personas, familias, organizaciones y comunidades para conocer mejor esas fuerzas y su capacidad de despliegue para idear soluciones (Wainstein. p. 180)

Además debo rescatar esta aseveración muy importante la que considera que el fenómeno de la resiliencia ha sido considerada en un principio como una característica de personas excepcionales, sin embargo, a través de las distintas investigaciones sobre el tema ha quedado demostrado que no se nace resiliente ni se adquiere de forma natural, esto depende de la interacción de la persona y su entorno humano (Prada, p. 17)

Así es, debemos tener muy en cuenta el enfoque de la resiliencia; es lo que me permite asegurar sobre las personas que tenemos muchas potencialidades para desarrollarse y alcanzar una buena adaptación, bienestar y salud aún con las adversidades sufridas en su ciclo de vida. Entonces debemos guiar nuestra mirada y esfuerzos hacia este enfoque positivo, reconociendo que la resiliencia es un rasgo que manejamos todas las personas; por supuesto distinguiendo que hay personas “más resilientes y personas menos resilientes”. De hecho hay esta nuestro trabajo, estimular y promocionar conductas resilientes a partir desde el mismo hogar, los padres y demás autores de la vida cotidiana debemos enfocar y trabajar, en la adquisición de conductas resilientes como una herramientas muy positivas para superarnos como personas.

### **3.4 Promoción de Factores y Conductas resilientes**

Promocionar conductas resilientes, es apuntar hacia lo positivo de la naturaleza humana, nos conduce a una mirada transformadora del ser humano, reconocernos como personas con recursos generadoras de cambios positivos y fortalecernos como personas buenas, que pueden cambiar su estilo de vida, hacia un estilo más positivo y propositivo. Uno de los objetivos de este trabajo monográfico es rescatar y evidenciar las cualidades humanas positivas, como fortalezas para sobresalir de las adversidades. Es por ello que pongo a consideración estos factores resilientes que sirven como fortalezas y que deben tener presente las personas resilientes: el apoyo que tengo y con quien cuento, desarrollar la fortaleza intrapsíquica y la adquisición de habilidades interpersonales y de resolución de conflictos. Todos estos aspectos se especifican a continuación.

**Yo tengo**

- Personas del entorno en quién confío y que me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar los peligros problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

**Yo soy**

- Una persona por las que otros sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno por los demás y les demuestro mí afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.

**Yo estoy**

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

**Yo puedo**

- Hablar sobre las cosas que me asusta o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver los problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito. ( Melillo y Suárez Ojeda, p. 21,22)

Como lo hemos tratado en todo este trabajo desde el inicio debemos rescatar, estimular, potenciar, transformar y fortalecer al ser humano, sabiendo que somos la única especie que destruye sistemáticamente a su propia especie, es cierto, ya sea por nuestra idiosincrasia o forma de educarnos (tratando de buscar un justificativo) partimos o tenemos nuestra mirada fija en lo negativo, lo malo de nosotros y en especial de los demás; para afirmar esto, les recuerdo un típico ejemplo; cuando alguien nos hace un bien, un favor, inmediatamente pensamos “algo a de querer” “nadie hace algo por nada”.

Seguramente tenemos en nuestra mente esa visión negativa de la vida, es por ello que este trabajo tiene un enfoque positivo, una visión positiva del ser humano, tratando de rescatar sus fortalezas y el uso de ellas. Destacando que no sólo se debe considerar a la resiliencia en su efectividad para enfrentar adversidades, sino también para la promoción de la salud mental y emocional. Es por ello que debemos reconocer y trabajar en fortalecernos como personas desde todo ámbito, utilizando conductas resilientes, ya que las mismas están ligadas al desarrollo y crecimiento humano.

## CONCLUSIONES



## CONCLUSIONES

Luego de recopilar, revisar, consultar, y trabajar en bibliografías sobre el tema de esta monografía, puedo manifestar que es poca la información y mucho más la investigación científica sobre las emociones positivas y su implicancia como fortaleza del ser humano. Sin embargo, en la actualidad con el surgimiento de la Psicología Positiva (1998) con su precursor Martín Seligman, se rescata o se trabaja más intencionadamente en las fortalezas humanas positivas, dándole importancia o centrando el estudio de esta nueva rama de Psicología a las emociones positivas, recordándonos que la Psicología no solo 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 y por supuesto tener mejores ciudadanos para la sociedad. Además 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*”. Esta definición nos compromete a todos los que trabajamos en salud a preservar y promover la salud integral, para esto es necesario también apuntar hacia los aspectos positivos de los individuos.

Todos sabemos que las emociones, son principio y fundamento de nuestra especie y es uno de los principales sistemas de evolución humana, las mismas que permiten mostrarnos como somos, nos conectan con el mundo exterior y nos relacionan con los demás; es decir, las emociones que experimentamos nos impulsan a actuar, reaccionar, responder, a tener una conducta ante los estímulos o situaciones que pueden ser internas o externas. Es por ello que me apoyo en la definición de Rafael Biscarra Alcina (2000) en la que manifiesta que las emociones es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones generan habitualmente una respuesta a un acontecimiento externo o interno. Es por ello que una de las conclusiones es que todos los individuos experimentamos emociones todo el tiempo, siendo esta naturaleza propia de nuestra especie; ya sean éstas positivas (agradables) o negativas (desagradables).

Se reconoce en la actualidad que las emociones tales como la felicidad, satisfacción, tristeza, miedo, ansiedad, etc. influyen sobre nuestro organismo, por ende, preservan o alteran su normal funcionamiento. Goleman (1995) afirma que hay evidencias que las emociones negativas, especialmente las tres grandes (ira, ansiedad, depresión) tienen efectos tóxicos sobre la salud. Por otra parte, las emociones positivas (sentirse feliz, estar alegre, optimista, reír) tienen efectos curativos, de tal forma que pueden cambiar el curso de la enfermedad y preservan la salud. Además estudios han demostrado que algunas enfermedades son causadas o relacionadas con la conducta y el estilo de vida; como los trastornos cardio-vasculares, enfermedades respiratorias, cirrosis, stres, etc.

Es prioritario reconocer que la psicología tenía tres dimensiones de trabajo: curar la enfermedad mental, hacer las vidas de las personas más plenas e identificar y alimentar el talento. Sin embargo, por historia se considera que la única o la más tratada e investigada hasta estos días, es el estudio y tratamiento de las enfermedades mentales. Es por ello, que debemos encaminarnos hacia la prevención de muchos de éstos trastornos emocionales y reorientar la mirada a las dos vertientes relegadas: Hacer más fuerte y productivas a las personas y elevar el potencial humano. Es decir, enfocar hacia las cualidades humanas positivas, como los recursos propios para fortalecer y mejorar la calidad de vida de las personas.

Considero que las emociones positivas favorecen al ser humano, las mismas que realzan las fortalezas y virtudes humanas, la repetida experimentación de éstas emociones es una de las características de los sujetos resilientes, sabiendo que la resiliencia son los recursos de los individuos para hacer las cosas bien y de forma socialmente aceptadas, aún en las condiciones más adversas de riesgo, amenaza, o trauma. Por lo tanto, se debe focalizar nuestro trabajo hacia la estimulación y promoción de las fortalezas del ser humano.



Reconociendo que la resiliencia es la capacidad del ser humano para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad. Se debe promover la utilización de conductas resilientes, como instrumento o recursos propios del individuo, que ayudarán a potencializar, desarrollar y alcanzar una mejor vida. Se manifiesta que las conductas resilientes, las poseen las personas extraordinarias; sin embargo se conoce que no hay personas “más resilientes, ni menos resilientes”. Para esto me apoyo en la aseveración de Eliana Prada (2005) que considera que el fenómeno resiliencia, a través de las distintas investigaciones se demuestra que no se nace resiliente, ni se adquiere de forma natural, esto depende de la interacción de la persona y su entorno humano. De hecho ese es nuestro trabajo, estimular y promocionar conductas resilientes a partir del mismo hogar, los padres y demás actores de la vida cotidiana debemos enfocar y trabajar, en la adquisición de conductas resilientes como herramientas muy positivas para superar las adversidades y por ende salir fortalecido como persona. Estas conductas de hecho influirán de manera también positiva en los demás, con los que tenemos contacto a diario, lo que generará un cambio hacia un mejor estilo de vida.

## BIBLIOGRAFÍA

- BISQUERRA ALZINA, Rafael. Educación emocional y Bienestar, Editorial Praxis S.A., España, 2000
- GOLEMAN, Daniel. La Inteligencia Emocional, Editorial Javier Vergara S.A., Colombia, 1996
- MELILLO, Aldo y SUÁREZ, Elbio. Resiliencia, Editorial Paidós, Argentina, 2001
- PALMERO, Francesc, FERNÁNDEZ-ABASCAL, Enrique y otros. Psicología de la Motivación y la Emoción, Editorial Mcgraw-Hill/Interamericana, España, 2002
- PRADA, Eliana Cecilia. Psicología Positiva y Emociones Positivas, 2005
- WAINSTAEIN, Martín. Intervenciones para el Cambio, JCE ediciones, Argentina, 2006

## INTERNET

- <http://www.geocites.com/centrotecnias/resiliencia.htm/>
- <http://www.biosichology/biopsicologia/articulos/que-es-ls-emocion..htm/>
- <http://www.psicologia-positiva.com/resilencia..htm/>
- <http://www.geocites.com/centrotecnias/resiliencia.htm/>
- <http://www.el psicoanalisis.org.ar/numero1/resilencia1.htm/>
- <http://www.cedro.org.pe/lugar/articulos/resilencia.htm/>