

La psicología positiva en el contexto de la psicología estadounidense

(Positive psychology in the context of american psychology)

Livia Bastos Andrade^{1*} y Joaquim Armando Ferreira^{2}**

*UPAEP Universidad

(México)

**Universidad de Coimbra

(Portugal)

RESUMEN

Martin Seligman y sus colegas, al poner en el centro de la psicología positiva temas como “los motivos de la acción” y “el papel de las emociones”, parecen haber desarrollado su propuesta en lo que se puede considerar un cierto vacío teórico dejado por la psicología cognitiva del siglo XX. Ampliando el campo de observación y análisis, surgen nuevas preguntas: ¿Qué ocurre con relación a las principales corrientes de la psicología estadounidense del siglo XX? ¿Dónde se sitúa su propuesta teórica? Este artículo exploratorio se propone caracterizar la psicología positiva desde el punto de vista fundacional y teórico –situándola dentro de la historia de la psicología estadounidense– y busca, a la vez, identificar algunos elementos que pueden contribuir a la eventual relevancia de su aporte teórico a la psicología contemporánea. Se quiere evidenciar que no se comprende el punto de inflexión que esta puede haber alcanzado dentro de la psicología estadounidense si no se consideran ciertos antecedentes teóricos que precedieron a su nacimiento y el “giro epistemológico” que Seligman y colegas han propuesto a partir de la reintroducción de un telos no metafísico para explicar el dinamismo presente en la acción de los seres humanos y de algunos animales superiores.

Palabras clave: Seligman, psicología estadounidense, psicología positiva, historia, telos, psicología humanista, conductismo, psicología cognitiva, psicoanálisis.

1) Profesor Investigador, UPAEP Universidad, Puebla, México, livia.bastos@upaep.mx, <https://orcid.org/0000-0003-0186-1091>

2) Profesor Catedrático, Universidad de Coimbra, Portugal, jferreira@fpce.uc.pt, <https://orcid.org/0000-0003-1733-5854>

ABSTRACT

Martin Seligman and his colleagues place at the center of positive psychology issues such as “the motives of action” and “the role of emotions”. They seem to have developed their proposal in what can be considered a certain theoretical void left by cognitive psychology of the twentieth century. Expanding the field of observation and analysis, new questions arise: What happens to the main currents of twentieth-century American psychology? Where is the theoretical proposal of positive psychology located? This exploratory article aims to characterize positive psychology from the foundational and theoretical point of view –placing it within the history of American psychology– and, simultaneously, seeks to identify some elements that may contribute to the eventual relevance of its theoretical contribution to contemporary psychology. The article, finally, aims to show that the inflection point that positive psychology may have reached in American psychology is not understood if one does not consider certain theoretical antecedents that preceded its birth and the “epistemological turn” that Seligman and colleagues have proposed from the reintroduction of a non-metaphysical telos in order to explain the dynamism present in the action of human beings and some higher animals.

Keywords: Seligman, American psychology, positive psychology, history, telos, humanistic psychology, behaviorism, cognitive psychology, psychoanalysis.

INTRODUCCIÓN

Han pasado más de quince años desde que, en el número de apertura de *The Journal of Positive Psychology*, Linley et al. (2006) preguntaban ¿Qué es la psicología positiva? ¿De dónde ha venido? ¿Dónde está ahora? ¿A dónde va? Los mismos autores no volvieron a publicar una versión actualizada del texto con respuestas que desarrollaran sus formulaciones iniciales. Sin embargo, en los siguientes años, se ha escrito mucho al respecto. Una gran cantidad de publicaciones, en diversos formatos, ha ofrecido informaciones, aunque, a veces, desconexas y superficiales e, incluso, contradictorias entre sí. Por otro lado, aún no se encuentran disponibles revisiones de alcance (*scoping studies o scoping reviews*) sobre la historia de la psicología positiva. Al llevar a cabo una revisión de artículos que tienen “positive psychology” y “scoping” en su título, resumen o palabras clave se encontraron estudios específicos sobre ciertos avances conceptuales y empíricos –tales como el de Araujo et al. (2017) quienes hacen una revisión de alcance enfocada en el estudio del envejecimiento desde la perspectiva de los psicólogos positivos– pero no se encontraron revisiones de alcance sobre la ubicación de la psicología positiva dentro de la psicología estadounidense³. Al lector le puede resultar difícil reunir –en lo que ya Lazarus (2003a) había considerado una “avalancha de textos”– aquellas informaciones necesarias para el esbozo de un cuadro de referencia que permita

3) Fuente: Sage Premier (via b-on) consultado en junio de 2021.

situar la psicología positiva dentro de la historia de la psicología estadounidense y formular los alcances de su propuesta en este contexto.

Este artículo, dirigido sobre todo a psicólogos positivos y a quienes deseen introducirse en el ámbito de la psicología positiva, quiere contribuir a la formulación de una perspectiva histórica, articulada y sintética, que permita al lector ganar una visión global sobre el tema. Se trata de un artículo exploratorio que se propone, en primer lugar, caracterizar la psicología positiva desde el punto de vista fundacional y teórico; en segundo lugar, situar la misma dentro de la psicología estadounidense y, en tercer lugar, identificar de modo amplio, pero no exhaustivo, algunos elementos que pueden contribuir a la eventual relevancia de su aporte teórico a la psicología contemporánea.

Conviene considerar aquí lo que Lazarus supo evidenciar “(...) en estos días, es imposible leer todo lo que se publica, incluso dentro de nuestras propias especialidades, por lo que nos hemos vuelto cada vez más ahistóricos” (2003b, p. 176). Sin embargo, cuando se favorece la comparación sistemática de las propuestas sin tener en cuenta el factor histórico, la comprensión de las mismas se ve afectada. No pocas veces, se termina por presentar los autores de forma imprecisa y confusa como si todos fueran interlocutores dispersos en un debate atemporal de ideas desconectadas (Abbà, 1996).

Frente a ello, se quiere formular aquí una narrativa histórica que ofrezca una visión holística (i.e. un panorama articulado de ideas) y evidencie el punto de inflexión teórico que la psicología positiva puede haber marcado en la psicología estadounidense. No se trata solo de estudiar “emociones positivas” y “rasgos positivos”. La reintroducción de un telos no metafísico en el ámbito de la psicología científica parece ser, en términos epistemológicos, un cambio mucho más relevante que lo anteriormente propuesto. Sin embargo, es menos comprendido en sus alcances y menos conocido tanto por el gran público –familiarizado con el engañoso eslogan de la “felicología”⁴ (Lazarus, 2003a)– como por muchos de los mismos psicólogos positivos. A fin de cuentas, como Csikszentmihalyi (2003) bien señala, las nuevas ideas pueden ser aniquiladas rápidamente no solo a causa de la férrea oposición que suscitan, sino también por la aceptación acrítica de las mismas en el seno del grupo que las promueve. “Esperemos que esos numerosos compañeros de viaje –entusiastas, pero inexpertos– no oscurezcan las ideas importantes y oportunas de los eruditos serios” (2003, p. 114). Por ello, este artículo aspira a contribuir no solo al estudio de aquellos académicos que quieran introducirse en la propuesta de la psicología positiva, sino también a la formación de los mismos psicólogos positivos.

La metodología elegida consistió en revisar, en primer lugar, libros y artículos publicados por Seligman desde los años sesenta. Y, en segundo lugar, escritos de Csikszentmihalyi, Christopher Peterson, Alex Linley y James Pawelski. El estudio sobre la psicología estadounidense estuvo sostenido por las investigaciones de Duane Schultz y Sidney Schultz (2011) –discípulos de Edwin Boring, uno de los

4) Con el término “felicología” se quiere designar la promoción ideológica (sin respaldo científico) del optimismo y los estados de ánimos placenteros como una especie de panacea existencial para los males de distintas índoles (i.e. psíquicos, sociales, económicos, políticos, sanitarios, etc.) que aquejan a la humanidad.

más importantes historiadores de la psicología estadounidense– y complementado por los estudios de Echavarría (2010), Kristjánsson (2012) y Laudadio & Mancuso (2015). Finalmente, el presente artículo, desarrollado en continuidad con Andrade (2019) –publicado en lengua italiana– repropone textualmente algunas de sus formulaciones pero, sobre todo, ofrece una articulación original de una tesis antes solo esbozada: para que se pueda comprender el punto de inflexión que la psicología positiva puede haber alcanzado dentro de la psicología científica es necesario, por un lado, considerar los antecedentes teóricos que precedieron a su nacimiento y, por otro, tener en cuenta su propuesta teórica de la acción (Seligman et al., 2013)⁵.

1. Definición y aspectos fundacionales

Martin Seligman sostiene que la psicología positiva se caracteriza por constituir un esfuerzo académico legítimo y popular, que comparte muchas de las premisas de la psicología humanista de los años cincuenta, y cuenta además con un método científico (acumulativo y replicable) que el mismo autor considera central en su proceder (Andrade, 2019). En el prefacio que escribió a *The Encyclopedia of Positive Psychology* en 2009, hace notar el significativo aumento de la atención al término “psicología positiva” ocurrido a fines de la década de los noventa, señalando cómo entre 1990 y 1997 una búsqueda de este en Google arrojaba solo unas cuantas referencias, pero a partir de 1998, estas se multiplicaban por miles (Lopez, 2009). En una línea similar, Khademi & Najafi (2018) se valen de un nuevo enfoque de ciencimetría conocido como *espectroscopia del año de publicación de referencia* (RPYS) y sobre esa base señalan que, si bien la citación “psicología positiva” se remonta a la psicología humanista del siglo XX, se observó un punto de inflexión matemática que destaca, en el año 2000, las obras de Seligman y destaca además, en los años siguientes, la presencia de otras investigaciones que promovieron el crecimiento en este campo.

La psicología positiva fue definida como “el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. Su objetivo es descubrir y promover los factores que permiten a las personas y comunidades prosperar” (Csikszentmihalyi et al., 1999). Se convirtió en un movimiento científico en 1998, durante una reunión en México, por iniciativa de Seligman, Csikszentmihalyi y Raymond Fowler (Seligman, 2002). De acuerdo con sus iniciadores, el *movimiento* representó “un nuevo compromiso de los psicólogos investigadores para centrar la atención en las fuentes de la salud psicológica, superando así el énfasis anterior en enfermedades y trastornos” (Csikszentmihalyi et al., 1999).

Aunque en el *Manifiesto* fundamental la psicología positiva fue considerada como un *movimiento científico*, años más tarde, fue estimada por Seligman y sus colegas como una *disciplina* que no pretende reemplazar la psicología tradicional sino completarla. Su objetivo no es negar la importancia de estudiar la patología, sino enfatizar la importancia de utilizar el método científico para determinar qué vale la pena hacer en la vida y contribuye al bien del psiquismo humano (Fowler

5) Nótese, en este artículo, el paralelo con Andrade (2019, pp. 80-126).

et al., 1999; Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000b). Su campo de estudio se articula en torno a tres niveles de investigación. En el nivel subjetivo, se estudian las experiencias subjetivas de aprecio, tales como, el bienestar, la satisfacción y el contentamiento (con relación al pasado); el *flow* y la felicidad (en el presente); la esperanza y el optimismo (hacia el futuro). En el nivel individual, se estudian los rasgos individuales positivos, por ejemplo, la capacidad de amar, el coraje, las habilidades interpersonales, el perdón, la sabiduría, entre otros. En el nivel grupal, se abordan las virtudes cívicas y las instituciones que promueven una mejor participación ciudadana (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000b).

Es posible que quienes estén familiarizados con los orígenes de esta disciplina tengan presente que sus fundamentos fueron ideados durante un encuentro casual entre Csikszentmihalyi y Seligman ocurrido en 1997 (Seligman, 2002)⁶. También es bastante conocido el segundo evento que llevó a Seligman a pensar los fundamentos de la psicología positiva. Seligman narra que estaba en el jardín de casa, tratando de eliminar las malas hierbas junto con su hija Nikki de cinco años. Mientras él trabajaba, ella iba lanzando hierbajos al aire, cantando y bailando. Por esto, la regañó. Nikki se marchó, pero volvió al cabo de unos minutos y le pidió a su padre conversar. La niña argumentó que desde los tres a los cinco años había sido una llorona, lloraba todos los días, pero el día en que cumplió cinco años, decidió que no lloraría más. “Es lo más difícil que he hecho en mi vida. Y si yo puedo dejar de lloriquear, tú puedes dejar de ser un cascarrabias” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000b, p. 6)

Seligman cuenta que aquello fue una revelación para él. Refiere que, a raíz de este evento, aprendió muchas cosas sobre sí mismo, sobre su hija, sobre cómo se crían los niños y sobre su profesión. En primer lugar, se dio cuenta de que criar a Nikki no era tan solo corregir sus límites. De hecho, la pequeña había corregido su “lloriqueo” por su cuenta. Entendió que su objetivo al criarla debería concentrarse en sus potencialidades, en particular, en desarrollar aquella fortaleza que Nikki había mostrado tener desde pequeña, la “inteligencia social” o la capacidad de “examinar el alma”. Según el autor, esta habilidad o fortaleza, bien desarrollada, podría actuar de barrera contra sus flaquezas y la adversidad, ayudándola a llevar una vida plena. En segundo lugar, Seligman se dio cuenta de que educar a un hijo es mucho más que evitar que vaya por el camino equivocado. Consiste en reconocer y desarrollar sus fortalezas y virtudes, ayudándolo a encontrar el espacio en el que pueda expresar de forma plena sus rasgos positivos. Más aún, él mismo narra que el aprendizaje más importante obtenido de esta experiencia se refería a su profesión. La psicología se ocupaba casi de modo exclusivo de la patología, dando poco espacio al desarrollo de los recursos y el talento de las personas (Seligman, 2002). Para el autor, el diálogo con su hija fue la “pizca de genio” que necesitaba para comenzar su mandato como presidente de la *American Psychological Association* (APA).

Peter Schulman (2009) agrega que el nacimiento intelectual de la psicología positiva ocurrió formalmente en 1998, cuando Seligman, entonces presidente de la

6) Seligman y Csikszentmihalyi se encontraron casualmente en unas vacaciones en una de las islas hawaianas. Después del desayuno, mientras la familia Seligman caminaba, una de las niñas escuchó que alguien estaba pidiendo ayuda. Csikszentmihalyi se estaba ahogando. Seligman lo ayudó a salir del mar con vida. En los días siguientes comenzó entre los dos un intenso intercambio intelectual.

APA, se propuso crear una nueva ciencia, desarrollando lo que llamó el “Proyecto Manhattan” para las ciencias sociales⁷. El nacimiento organizativo y financiero se produjo en 1999, cuando Seligman logró recaudar los fondos para llevarla adelante (Fowler et al., 1999; Schulman, 2009). Linley (2009) afirma que la psicología positiva “como se la conoce hoy” se inauguró cuando Seligman entregó su informe anual durante la 107^a conferencia de la APA en Boston en 1999. En los siguientes apartados, se volverá sobre el tema.

2. Infraestructura e interlocutores

Seligman se dedicó a reunir el apoyo intelectual y la infraestructura organizativa que necesitaba para llevar a cabo el proyecto. Involucró a Schulman para guiar su funcionamiento organizacional y financiero, y creó el Comité Directivo de Psicología Positiva para ayudarlo a planificar objetivos e iniciativas. El comité formado por Fowler, Csikszentmihalyi, Christopher Peterson, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, George Vaillant y Robert Nozick elaboró el proyecto inicial a partir de tres pilares (que corresponden a los tres niveles de investigación ya mencionados en el primer apartado). El primero estuvo dedicado al estudio de las emociones positivas; el segundo, al estudio del carácter positivo, los puntos de fuerza y las virtudes, cuyo ejercicio regularmente produce emociones positivas; el tercero, al estudio de las instituciones positivas, cuyo campo de estudio trasciende los límites de la psicología. Diener se hizo cargo de la primera parte del proyecto; Csikszentmihalyi de la segunda; Peterson y Vaillant se han dedicado a estudiar el carácter y las virtudes, formulando un sistema de clasificación que permitiría a los investigadores y médicos acordar la presencia de una fortaleza. Jamieson acordó dirigir el tercer sector, mientras que Nozick acordó trabajar en los problemas filosóficos relacionados con esta iniciativa, pero se trató de una colaboración breve, debido a su partida pocos años más tarde (Andrade, 2019; Schulman, 2009)⁸.

En los primeros cuatro años (1999-2002), las reuniones tuvieron lugar en Akumal, México. Una treintena de investigadores destacados, incluido el Comité Directivo, participaron de las mismas con la finalidad de sentar las bases para la conceptualización y el primer desarrollo de la psicología positiva. Se prestó especial atención a financiar y alentar a los jóvenes científicos, y a la creación de un cuerpo que involucrara los académicos expertos. El *Positive Psychology Network* fue considerado su principal red de colaboración científica (Linley, 2009; Schulman, 2009; Seligman, 2002) y precedió a la creación del *Positive Psychology Center*, en la Universidad de Pennsylvania, la realización del primer *Positive Psychology Summit*, en 1999, en Lincoln, Nebraska (seguido de dos cumbres más en Washington DC en los años 2000 y 2001) y la publicación de un número especial de *American Psychologist* (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000a) sobre la psicología positiva y

7) El Proyecto Manhattan fue el nombre dado a un programa de investigación y desarrollo militar que condujo a la creación de las primeras bombas atómicas durante la Segunda Guerra Mundial. Fue realizado por los EE.UU. con el apoyo del Reino Unido y Canadá.

8) Nozick murió en enero de 2002 y Peterson en octubre de 2012.

el inicio del nuevo milenio (Andrade, 2019; Linley, 2009; Linley et al., 2006).

Vale la pena tener en cuenta que, además del influjo recibido de Nozick y demás colegas que conformaron el Comité Directivo, el pensamiento y los planes de Seligman se han fraguado en el diálogo con autores como Sigmund Freud, Jonas Salk, Richard Solomon, Isaac Asimov, Aristóteles, Ludwig Wittgenstein, Karl Popper, Aaron Beck, Albert Ellis, Ivan Pavlov, John Watson, Carl Rogers, Abraham Maslow, William James, Bernard Weiner y Robert Wright, entre otros. Con algunos de estos autores, Seligman entró en contacto, en los inicios de su formación académica, pero luego, marcó distancia, señalando una fuerte divergencia teórica y/o metodológica. Algunos de ellos han sido una fuente de inspiración o han hecho una contribución directa a su trabajo. En otros casos, se trata de autores que lo ayudaron a desarrollar su pensamiento como fuente de inspiración. Sin embargo, todos ellos, de un modo o de otro, forman parte de su recorrido intelectual (Andrade, 2019).

Cabe resaltar, finalmente, que, según Seligman, la psicología positiva debe tener bases filosóficas y biológicas, ya que sin ellas su propuesta permanecería “flotando en el aire” (Seligman et al., 2013; Seligman, Greene, et al., 2016; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000b). Por ello, promueve y realiza investigaciones neurocientíficas (Seligman, Railton, et al., 2016) y, a la vez, ha integrado en su red de investigación la contribución filosófica de autores como James Pawelski, Peter Railton, Chandra Sripada y Daniel Haybron, entre otros.

3. *Críticas a la Psicología Positiva*

La psicología positiva ha sido objeto de juicios severos, habiendo despertado, en los últimos treinta años, una gran cantidad de disidencia y reacciones hostiles de parte de muchos colegas. Bien conocidas son las críticas metodológicas de Lazarus, publicadas en *Psychological Inquiry* (2003), con las consiguientes respuestas de los proponentes de la psicología positiva y otras tantas manifestaciones de apoyo a Lazarus. Desde entonces, hay al menos cinco tipos de críticas que han sido dirigidas a la disciplina: 1) centrarse en los aspectos positivos de la vida descuidando así la totalidad de la experiencia humana; 2) presentar en sus textos afirmaciones equívocas, ambivalencias conceptuales y teóricas; 3) las generalizaciones inadecuadas, los problemas metodológicos y la falta de científicidad; 4) su falta de eficacia y originalidad; 5) el excesivo afán de protagonismo y la falta de reconocimiento del rico patrimonio precedente en el que se podría basar las ideas de “vida buena” y “funcionamiento humano óptimo” (Andrade, 2019; Kristjánsson, 2012; Laudadio & Mancuso, 2015; Lazarus, 2003a, 2003b).

Seguir el hilo de discusión de cada uno de los cinco rubros mencionados de forma amplia y sistemática rebasaría los límites propuestos para este estudio. Se sabe que las réplicas y contra-réplicas no se hicieron esperar. Son bastante numerosas y, además, divergentes. Sin embargo, vale la pena hacer algunas breves menciones que pueden esbozar las respuestas de los psicólogos positivos a tales objeciones. Identificar las críticas dirigidas a la disciplina, como también las réplicas que fueron formuladas, puede contribuir a subsanar sus aspectos defici-

tarios, ayudando a los psicólogos positivos en la superación de los entusiasmos acrílicos y, al mismo tiempo, evitando que se incurra en el extremo opuesto: la reacción polarizada que rechaza al niño de la psicología positiva junto con el agua sucia del baño (Saussez, 2016).

Al tratar la primera crítica, conviene tener presente que Laudadio y Mancuso (2015) consideran que ha ocurrido un cierto cambio dentro de la psicología positiva, a partir del momento en que la disciplina ha pasado de su primera elección centrada, específicamente, en “aspectos positivos diferenciados de las dimensiones de la psicopatología” (Seligman et al., 2005), al estudio de “aspectos relacionados a la curación” (Peterson, 2006). Por otro lado, también afirman que, aunque se reconoció la necesidad de abrirse al estudio de las llamadas “dimensiones no positivas de la experiencia” –como había sido fuertemente defendido por Lazarus en su *Manifiesto* (2013b)– “el mensaje dominante de la psicología positiva (Fredrickson, 2009; Lyubomirsky, 2008; Peterson, 2006) aún consiste en argumentar que las dimensiones no positivas van a desaparecer si las personas, simplemente, se centran en mejorar los aspectos positivos” (Laudadio & Mancuso, 2015, p. 36).

No obstante, Pawelski –durante el VIII Congreso Europeo de Psicología Positiva– admitió la validez del enfoque terapéutico centrado en la solución de enfermedades y consideró absurdo pensar que una enfermedad pueda ser curada con buenas disposiciones. Propuso la elección de los aspectos positivos en dos modos: como integración en situaciones de enfermedad física y, en algunos casos, incluso mental y como prevención de muchos desarrollos negativos, concediéndole, por lo tanto, un rol importante en los sistemas salud a largo plazo (Andrade, 2019)⁹. A su vez, Wong (2009), psicólogo positivo y creador de la psicología existencial positiva (EPP) argumenta que el énfasis en las emociones positivas como respuesta a los males que nos afligen puede ser contraproducente. “El descontento es un arma de doble filo: distrae automáticamente de la vida satisfactoria, pero también ofrece la oportunidad de crecimiento personal y reforma social. La insatisfacción con relación al lugar donde nos encontramos nos motiva a avanzar hacia donde nos gustaría estar” (2009, p. 364).

En síntesis, frente a esta primera crítica, están presentes en su núcleo dos tendencias opuestas. La primera defiende el argumento de la especialización, según el cual la psicología positiva debería desprenderse de las otras áreas de la psicología, ya sea que se las nombre como “psicología negativa” o como “psicología habitual”, y así sectorizar su contribución; mientras que la segunda concibe la psicología positiva como una fuerza que complementa el estudio holístico de la experiencia humana e intenta demostrar que ella podría, más bien, servir como una fuerza integradora para la psicología científica en lugar de llevar a una división interna (Andrade, 2019).

Sobre la segunda crítica, la que se refiere a las afirmaciones equívocas y a las ambivalencias conceptuales y teóricas, es útil señalar que la necesidad de una mayor y mejor sistematización conceptual ha sido requerida no solo por los críticos

9) Agradecemos a Juan Andrés Mercado por su presencia en el VIII Congreso Europeo de Psicología Positiva y por haber compartido, gentilmente, sus notas.

externos, sino también dentro de la misma disciplina (Csikszentmihalyi & Nakamura, 2011). Respondiendo a esta exigencia, se publicó *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Lopez, 2009) y, años más tarde, Pawelski (2016a, 2016b) dio inicio a un estudio sobre el concepto de “positivo” a partir de dos análisis terminológicos: uno descriptivo y otro normativo. Este fue un paso muy importante, ya que, aun cuando se trata de una noción central en su propuesta, no ha sido definida con claridad desde un inicio. En este esfuerzo de sistematización conceptual que es *The Encyclopedia of Positive Psychology*, a pesar de que se encuentran alrededor de veinte entradas que usan el término “positivo” (i.e. “afectividad positiva”, “emociones positivas”, “ética positiva”, “experiencias positivas”, “ilusiones positivas”, “leyes y políticas positivas”, “psicoterapia positiva”, “terapia positiva”, “comportamiento organizacional positivo”, “redes sociales positivas”, “desarrollo juvenil positivo”, entre otras) la entrada “positivo” propiamente tal no aparece. Se esperan más esfuerzos de aclaración conceptual. Csikszentmihalyi & Nakamura (2011), al plantear los horizontes de la disciplina, formularon una distinción entre lo que es el *campo* (i.e. la infraestructura humana necesaria para llevar a cabo un conjunto de ideas) y el *dominio* (i.e. una serie de reglas, procedimientos y conocimientos que distinguen un conjunto de ideas de la disciplina). Sostienen que el campo de la psicología positiva se encuentra ya consolidado, mientras el dominio se encuentra aún en desarrollo.

Frente al tercer rubro de críticas, el que resalta las generalizaciones inadecuadas, los problemas metodológicos y la falta de cientificidad, vale la pena mencionar que, por un lado, Csikszentmihalyi (2003) ha sostenido que las críticas metodológicas son más útiles y mejor logradas cuando son dirigidas a estudios puntuales (investigaciones concretas) y no cuando son formuladas de forma genérica e inespecífica. Por otro lado, al menos dos publicaciones, posteriores a las críticas hechas por Lazarus, han salido al encuentro de las cuestiones metodológicas anteriormente problematizadas (Diener & Eid, 2006; Ong & Van Dulmen, 2007). El aspecto metodológico es, sin duda, una cuestión medular no solo para la psicología positiva sino para la psicología en general. El mismo Lazarus (2003a, 2003b) había afirmado que los problemas metodológicos que no estaban siendo enfrentados por la psicología positiva no eran problemas exclusivos de esta disciplina. Eran más bien problemas que la psicología científica en general tampoco estaba enfrentando, a saber, la preferencia por los estudios empíricos transversales y la perspectiva interindividual frente a la escasez de estudios longitudinales y de perspectivas intra-individuales en la investigación. Eso dificultaría que se pueda inferir relaciones de causalidad, bien como describir a un individuo a lo largo del tiempo y de acuerdo a las circunstancias de su vida.

En lo que concierne al problema de la falta de originalidad, varios se han pronunciado. Para Csikszentmihalyi, la psicología positiva no es nueva. Pero ello no constituye un problema, dado que incluso las ideas más obvias deben revisarse de tiempo en tiempo, de modo que su contenido pueda reformularse dentro del contexto evolutivo del conocimiento. “En el siglo V a.C., los filósofos griegos argumentaron que toda la materia estaba constituida por partículas fundamentales llamadas átomos, pero se necesitaron veinticinco siglos más para verificar esa afirmación”

(Csikszentmihalyi, 2003, p. 115). Para Schulman, la psicología positiva tiene muchos antepasados religiosos y filosóficos ilustres. Además, muchos psicólogos han trabajado en temas de psicología positiva durante años. Solo que hasta hace poco “tal objeto no había sido incluido bajo un solo paraguas científico” (2009, p. 746). Para Linley, la psicología positiva ha tenido un fuerte impacto en un período relativamente corto, pero sus autores tienen claro que no “comienza” propiamente en 1997, 1998, 1999 o 2000. Afirma que, en cierto sentido, “la psicología positiva ha estado siempre con nosotros, pero ha pasado desapercibida y no ha sido celebrada como un cuerpo de conocimiento holístico e integrado; uno de los principales logros del movimiento de psicología positiva hasta la fecha ha sido consolidar, elevar y celebrar lo que sabemos sobre lo que hace vida digna de ser vivida, así como delinear cuidadosamente las áreas donde tenemos que hacer más” (2009, p. 744).

Por otro lado, Seligman (2002) argumenta que gran parte del valor de la ciencia reside en el descubrimiento de hechos sorprendentes y sostiene que la psicología positiva ya ha producido resultados no intuitivos, como por ejemplo descubrir que intentar maximizar la felicidad puede conducir a la infelicidad (Schwartz et al., 2002); que las personas que presencian a otros realizar buenas acciones experimentan una emoción llamada “elevación” y esto las motiva a realizar sus propias buenas acciones (Haidt, 2000) o que las personas que reportan emociones más positivas en la adultez joven viven vidas más largas y saludables (Danner et al., 2001), entre otros.

Finalmente, con respecto a las críticas debidas a la falta de reconocimiento del rico patrimonio precedente en el que se podrían basar las ideas de “vida buena” y “funcionamiento humano óptimo”, Linley responde afirmando que esto “era quizás comprensible en los primeros días de un ‘nuevo esfuerzo de investigación’, pero ahora la creciente madurez de la psicología positiva requiere un creciente reconocimiento de lo que sucedió antes y una conciencia de cómo se puede construir esta nueva obra sobre los antiguos cimientos históricos” (2009, p. 745).

En síntesis, para que la psicología positiva pueda avanzar como disciplina, es importante tener en cuenta las limitaciones en que puede haber incurrido y trabajar con rigor epistemológico para superarlas, corrigiendo las miopías históricas, las imprecisiones conceptuales, las insuficiencias empírico-metodológicas e, incluso, las cuestiones filosóficas que hayan sido superficialmente abordadas.

4. Psicología Positiva y Psicología Estadounidense

Explorar en qué consiste el aporte teórico que la psicología positiva ofrece a la psicología contemporánea requiere, en primer lugar, ubicarla, aunque sea a grandes rasgos, dentro de la psicología científica estadounidense. Pasar por alto la historia de las ideas contribuiría a la estrechez de perspectivas, empobreciendo, en alguna medida, la comprensión de lo propio y de lo ajeno. Esto cobra aún más importancia cuando se afirma, como ya mencionado, que la psicología positiva no pretende negar la importancia del estudio de la patología, ni reemplazar la psicología tradicional sino complementarla. Para cumplir con tal finalidad, necesita reconocer con justicia y precisión dónde y cómo se necesita el eventual complemento. Por poner

un solo ejemplo, vale la pena mencionar que, ya en 1958, Marie Jahoda abogó por la necesidad de comprender el bienestar por derecho propio y no solo como una ausencia de enfermedad. En esta línea, Laudadio y Mancuso (2015) sostienen que en el viejo continente ha habido “olas salutogénicas” en psicología que han avanzado en esta dirección.

Este ejemplo, a su vez, puede remitir al lector a preguntarse. ¿Por qué no tratar aquí de los antecedentes de la psicología positiva en otros contextos fuera de Norteamérica? ¿Por qué no considerar los antecedentes históricos de la disciplina en Europa, el continente en el que surgió el primer laboratorio occidental de psicología experimental? Son cuestionamientos válidos. Al mismo tiempo, es oportuno considerar que toda narrativa histórica se enfrenta a los problemas de la delimitación y la elección de su punto de partida, bajo el riesgo de hacerse inviable por la vastedad del argumento que pretende abarcar. Preguntarse de qué manera la psicología positiva se relaciona con las principales corrientes psicológicas de los Estados Unidos en el siglo XX parece ser un punto de partida idóneo para un artículo exploratorio como este, una vez que el contexto próximo que vio nacer la nueva disciplina fue el *Zeitgeist* norteamericano del siglo pasado.

Hechas estas precisiones, conviene tener presente que lo que Seligman denomina “psicología tradicional” estadounidense –ya sea que se entienda como psicoterapia o psicología académica– se divide en tres corrientes principales: cognitivo-conductual, psicodinámica (proveniente del psicoanálisis) y humanista.

4.1. *Conductismo y cognitivismo*

Se sabe que el conductismo fue el paradigma científico dominante en la psicología académica en los Estados Unidos al menos desde 1930 hasta 1950, aunque algunos autores plantean que ha habido más de cincuenta años de fuerte influencia conductista. Ellos identifican tres etapas de desarrollo en el marco de su evolución: el conductismo de Watson (1913-1930); el neo-conductismo de Tolman, Hull y Skinner (1930-1960) y el neo-neoconductismo o socioconductismo de Bandura y Rotter, (1960-1990) que se caracteriza por la reanudación del estudio de los procesos cognitivos (Schultz & Schultz, 2011).

Esta fuerte influencia no ha ocurrido en el resto del mundo, especialmente en Europa y América del Sur, donde el conductismo ha permanecido casi ausente. Se puede considerar junto a Seligman que, en el siglo pasado, mientras en los Estados Unidos y la Unión Soviética, el enfoque psicológico desarrollado bajo la influencia de autores importantes como Pavlov, Skinner, Watson, Thorndike y otros fue claramente ambientalista, la psicología europea sostuvo más bien un enfoque del comportamiento humano en términos genéticos: temperamento, rasgos de personalidad, genes, instintos, etc. (Andrade, 2019; Echavarría, 2010; Seligman, 1991).

Seligman llegó a trabajar en el laboratorio de animales de Richard Solomon, pero afirma haber sido anticonductista desde el inicio de su vida académica. En efecto, él se distanció tanto del conductismo como del psicoanálisis y se acercó a la psicología humanista, la psicoterapia de Beck y Ellis y la psicología evolutiva. Esta última consiste en aplicar conceptos fundamentales y principios básicos de

la biología evolutiva al estudio de la mente y el comportamiento (Ketelaar, 2009).

Para Schultz & Schultz (2011), la psicología evolutiva es el enfoque más nuevo que existe hoy en el campo de la ciencia psicológica, aun cuando sus fundamentos se encuentran en el siglo XIX. De hecho, en 1890, unos treinta años después de la publicación del trabajo de Darwin sobre la evolución, William James usó el término “psicología evolutiva” en su libro *Los principios de la psicología*, haciendo una predicción. Según James, la psicología algún día se basaría en la teoría de la evolución. Él propuso que la mayor parte del comportamiento humano estaba programado por predisposiciones genéticas, susceptibles en mayor o menor grado a cambios o aprendizaje, pero formado por disposiciones que preceden a las experiencias.

Mientras el conductismo fue el paradigma científico dominante en la psicología académica en los Estados Unidos, la psicología evolutiva no prosperó (Schultz & Schultz, 2011). Sin embargo, observa Seligman, el postulado central del conductismo a fines de la década de 1980 (i.e. “todo lo que somos se deriva solo de la experiencia”) comenzó a ser fuertemente cuestionado a partir del momento en que Noam Chomsky logró convencer a los académicos del lenguaje de que nuestra capacidad para comprender oraciones nunca antes mencionadas requiere no solo la experiencia, sino un módulo cerebral preexistente para el lenguaje. Nótese que el cuestionamiento continuó también porque se descubrió que los animales y los humanos parecen predispuestos por la selección natural para aprender algunas relaciones de manera rápida y se hallan totalmente sin preparación para aprender otras (Seligman, 2002). En efecto, algunas investigaciones realizadas a principios de los años setenta mostraron la facilidad con la que se puede condicionar a las personas para que teman ciertos objetos, como las arañas, y la dificultad de condicionarlas para que tengan miedo de otros objetos más neutrales o menos amenazantes, como las flores, los enchufes eléctricos o los coches. Seligman identificó en los seres vivos lo que ahora se conoce como *preparación biológica para el aprendizaje* (Seligman & Hager, 1972).

Además, tanto la investigación sobre el “amor maternal” en los simios (Harlow, 1971) como el experimento de Seligman y Steve Maier –que fue la base para el desarrollo de la teoría de la indefensión aprendida o *learned helplessness*– contribuyeron a la debilitación del conductismo pues mostraron que la premisa fundamental de la teoría del aprendizaje conductista, “el aprendizaje ocurre solo cuando una respuesta es seguida por una recompensa o un castigo”, estaba equivocada (Seligman & Maier, 1967, 1976).

Si nos tomamos en serio la indefensión aprendida, tales procesos no pueden explicarse de forma convincente con el argumento de que son epifenómenos, porque provocan el comportamiento de la rendición. El trabajo sobre la indefensión aprendida fue una de las explosiones que derribó la casa de papel del conductismo e hizo que en la década de los setenta se entronizara la psicología cognitiva en el feudo de la psicología académica (Seligman, 2002, p. 33).

El enfoque de Seligman se opone a esta corriente que explica el comportamiento humano y animal sobre la base de refuerzos y experiencias, rechazando en cambio el papel desempeñado por el pensamiento (al menos en sus dos primeras fases históricas), las tendencias innatas y el carácter. Él, en cambio, retoma los tres componentes en su planteamiento. En efecto, la noción de carácter –que había sido abandonada en gran medida por la psicología del siglo pasado– fue reintroducida por él como un concepto central para el estudio científico del comportamiento humano, junto con las predisposiciones biológicas y la cognición-conectada-con-las-emociones, sin separaciones o reducciones epistemológicas estériles (Seligman, 2002).

Vale la pena recordar que, en su *Manifiesto conductista*, Watson (1913) había insistido en que la psicología eliminara sus referencias a la “mente”, a la “conciencia” o a los “procesos conscientes”. En efecto, los psicólogos que siguieron las directrices de Watson eliminaron la mención de estos conceptos y desterraron el uso de toda y cualquier terminología mentalista.

Durante décadas, los libros de introducción a la psicología describieron el funcionamiento del cerebro, pero se negaban a discutir cualquier concepto de mente. La gente bromeaba acerca de que la psicología había “perdido el conocimiento” o “perdido la cabeza”, aparentemente para siempre. Entonces, de repente (aunque la tendencia en realidad se había construido durante algún tiempo) la psicología recuperó la conciencia (Schultz & Schultz, 2011, p. 353).

En este contexto histórico, se puede entender mejor la afirmación de Jerome Bruner según la cual la psicología cognitiva surgió como una revolución cuyos límites aún no se podía sondear (Bruner, 1983). En una línea similar, Roger Sperry –el científico ganador del Premio Nobel de Fisiología o Medicina en 1981, por sus trabajos acerca de las funciones de los hemisferios cerebrales– llegó a afirmar que, en comparación con las revoluciones conductista y psicoanalítica, la revolución cognitiva era el “giro más radical, revisionista y transformador” que había ocurrido en la psicología (Sperry, 1995, p. 35).

Adviértase, sin embargo, que, en la década de 1980, años antes del surgimiento de la psicología positiva, Ulrich Neisser, “padre de la psicología cognitiva”, en un diálogo con Daniel Goleman, había sopesado el aporte de la misma al afirmar que “el pensamiento humano implica pasión y emoción, las personas actúan bajo motivaciones complejas. El programa de la computadora, por el contrario, no funciona para las emociones, y es monomaniaco en su ingenuidad” (Goleman, 1983, pp. 54–62). Schultz & Schultz (2011) señalan que Neisser ya había advertido el riesgo de la fijación exagerada de la psicología cognitiva en los procesos de pensamiento, de la misma manera que el conductismo antes se había centrado excesivamente en el comportamiento manifiesto.

En efecto, una de las principales críticas dirigidas a la psicología cognitiva se debió a su excesiva centralización en los procesos cognitivos, dejando de lado los otros elementos que influyen en el pensamiento y el comportamiento, como las

motivaciones y la afectividad (Sanguineti, 2007)¹⁰. El mismo Bruner –fundador del Centro de Estudios Cognitivos de la Universidad de Harvard en la década de 1960 junto con George Miller– declaró, en los años de 1990, que la ciencia cognitiva se estaba restringiendo a problemas cada vez más limitados e incluso triviales. Bruner sostuvo que la revolución cognitiva, con su fijación en un modelo computacional de la mente, estaba contribuyendo a que la psicología científica se alejara del objetivo más profundo de comprender la mente como creadora de significados, en un proceso de interacción con la cultura, a través de la cual esta constituye la cultura y, a la vez, es constituida por ella. Por ello, llegó a afirmar que solo rompiendo las limitaciones del modelo cognitivo sería posible reapropiarse del estudio de la cognición que orienta el comportamiento humano (Bruner, 1990).

De este modo, al poner en el centro de la psicología positiva temas como “los motivos de la acción” y el “papel de las emociones”, Seligman, Ed Diener, Barbara Fredrickson y demás investigadores desarrollan su propuesta exactamente en el vacío dejado por la psicología cognitiva, al menos por algún tiempo, e investigan empíricamente la conexión entre pensamientos y emociones en una dirección o en otra: el influjo del pensamiento en las emociones y, a su vez, el influjo de las emociones en el pensamiento (Andrade, 2020; Schultz & Schultz, 2011; Fredrickson & Cohn, 2009).

Conviene señalar además que, a lo largo del siglo XX, a pesar de los límites impuestos por el conductismo y el cognitivismo, las emociones fueron estudiadas por diversos autores, quienes formularon teorías de acuerdo a dos enfoques principales: el que se basa en variables biológicas y el que se basa en variables cognitivas y socioculturales. Según Reeve (2008), se pueden reconocer ocho tradiciones de investigación basadas en el estudio biológico de las emociones –Solomon (1980), Gray (1994), Panksepp (1982), Stein & Trabasso (1992), Tomkins (1970), Ekman (1994), Plutchik (1980) e Izard (1991)– y nueve tradiciones de investigación basadas en el estudio cognitivo de las emociones –Schachter (1964), Mandler (1984), Kemper (1987), Lazarus (1991), Frijda (1993), Shaver et al. (1987), Averill (1982), Weiner (1986) y Heise (1989).

Cabe preguntar entonces cuál sería la peculiaridad de la teoría de las emociones desarrollada por la psicología positiva. Csikszentmihalyi (2003) en su debate con Lazarus (2003a, 2003b) reivindicaba la importancia del estudio de las emociones positivas por sí mismas y resaltaba la insuficiencia del pensarlas como meros recursos funcionales al afrontamiento del estrés: “(...) mientras uno las piense simplemente como dispositivos de afrontamiento, no tendremos que comprender la alegría y el amor, nos limitaremos a medirlos. Es esta pobreza de comprensión lo que la psicología positiva espera remediar” (Csikszentmihalyi, 2003, p. 114). En

10) Después de haber comparado al hombre con la computadora en su propuesta inicial, fue el propio Neisser quien criticó esta metáfora, cada vez más rígida con el tiempo y cada vez más lejos de la realidad de la vida cotidiana. Sanguineti (2007) sostiene que, en las últimas décadas, la dirección de la “cognición encarnada” (embodied cognition) pasó a ser dominante en el cognitivismo y añade que este enfoque estuvo profundamente influenciado por las ideas de James Jerome Gibson. La cognición pasó a ser concebida como nacida de las interacciones entre el sujeto conocedor y su medio ambiente. Sanguineti sostiene además que el “conocimiento encarnado” surge precisamente como una reacción a la visión excesivamente abstracta del conocimiento, típica del cognitivismo clásico y el funcionalismo computacional.

esta misma línea, Fredrickson & Cohn (2009) argumentan que las antiguas teorías de las emociones, a menudo, se han limitado a posicionar el tema de las emociones positivas como un apéndice de su contenido principal centrado en la descripción de las emociones negativas. La teoría de Fredrickson reivindica el estudio de las emociones positivas por su propio derecho y busca explicar tanto sus mecanismos inmediatos (i.e. la ampliación cognitiva) como sus efectos a largo plazo (i.e. la construcción de recursos personales)¹¹.

4.2. *Psicología Humanista*

Hay quienes consideran que “el enfoque actual de la ‘psicología positiva’ puede ser visto, en gran parte, como una reciente manifestación de la psicología humanista” (Wertz & Bridges, 2009, p. 496), mientras otros enfatizan que se trata más bien de dos perspectivas diferentes entre las cuales existen áreas importantes de superposición (Robbins & Friedman, 2008).

La psicología humanista, conocida como la “tercera fuerza”, comenzó formalmente en Europa y Estados Unidos en la década de 1950. Maslow –uno de sus fundadores y principales exponentes– creía que ella debería basarse en el estudio de individuos saludables y creativos, y por lo tanto, trató de investigar empíricamente los modelos de autoactualización (o autorrealización) y las características vitales de las personas sanas y prósperas (Froh, 2004). Laudadio y Mancuso sostienen que la psicología positiva y la psicología humanista comparten la creencia sobre la “bondad del hombre” y tienen en común muchas dimensiones y algunas técnicas de intervención (Laudadio & Mancuso, 2015, p. 36; Peterson & Seligman, 2004). Wong, a su vez, señala que la diferencia más significativa entre las dos perspectivas es el papel asignado al método científico y las técnicas de investigación (Andrade, 2019; Wong, 2011).

Seligman se refiere a Maslow y Rogers como a “dos figuras luminosas de nuestra disciplina” y reconoce que la psicología humanista coloca en el centro de su programa muchas de las mismas premisas de la psicología positiva, tales como, el libre albedrío, la esperanza, la responsabilidad y la receptividad a las emociones positivas (Seligman, 2002). Él afirma que, en la historia de la psicología moderna, la psicología humanista ha sido la única excepción notable con respecto a la expansión del campo de investigación y la no centralización de la patología. Sin embargo, existen otros precedentes dignos de nota, como el trabajo pionero realizado por Alice Isen (Barrett et al., 2016; Erez & Isen, 2002; Estrada et al., 1997; Isen, 1970, 2000a, 2000b, 2001, 2002, 2011; Isen et al., 1991; Isen & Erez, 2007). El mismo Seligman reconoce que Isen desafió la tendencia de trabajar solo con el sufrimiento psíquico mucho antes de que “la psicología positiva se pusiera de moda” (Seligman, 2002).

11) Comparar la propuesta de Fredrickson con las 17 tradiciones de investigación reconocidas por Reeve (2008) es algo que va más allá de los objetivos propuestos en el presente artículo, todavía se quiere resaltar que tal estudio comparativo constituiría un camino adecuado para evidenciar la originalidad de su propuesta y, a la vez, establecer semejanzas y diferencias con relación a los aportes precedentes.

Según Wertz y Bridges, Seligman promueve una visión humanista en psicología clínica a pesar de que no tiene una identificación formal con el movimiento de la psicología humanista o sus instituciones (Wertz & Bridges, 2009, p. 496). En este sentido, es interesante notar que James Pawelski reconoce que “los psicólogos positivos no fueron los primeros en usar el término ‘positivo’ (Jahoda, 1958; Meyer, 1965; Peale, 1952) y ni siquiera el término ‘psicología positiva’ (Maslow, 1968) para describir la elevada funcionalidad y la salud humana” (Jahoda, 1958; Maslow, 1968; Meyer, 1965; Pawelski, 2016a; Peale, 1952)¹². En la misma línea, Linley señala que, desde una perspectiva histórica, es importante tener en cuenta que hace más de sesenta años, Maslow ya se había manifestado contra la preocupación exclusiva de la psicología por el trastorno y la disfunción. Pero el mismo Linley cree que, aunque Maslow haya hablado específicamente de una “psicología positiva”, apenas quiso decir con esto algo como “enfocarse más exclusivamente en el extremo positivo de la distribución estadística (y no en la curva normal o en el extremo negativo), no llegando al significado que hoy se atribuye a la psicología positiva” (Linley, 2009, p. 744).

Las afirmaciones de Pawelski y Linley son valiosas del punto de vista histórico por reconocer la vinculación entre psicología humanista y psicología positiva. Sin embargo, son necesarias algunas precisiones. En primer lugar, la referencia al término “psicología positiva” en las obras de Maslow es anterior a 1968. Aparece en el último capítulo de *Motivación y personalidad* (1954), cuyo título es: “Hacia una psicología positiva”. Además, su uso parece referirse a “algo más” que apenas centrarse en el extremo positivo de la distribución. En ese capítulo, por ejemplo, Maslow afirmaba que “la psicología no tiene una comprensión precisa del potencial humano y el campo tiende a no ‘elevar el listón lo suficientemente alto’ con respecto al máximo logro humano” (Froh, 2004, p. 19; Maslow, 1954, pp. 353–363). Es difícil no encontrar elementos de afinidad entre la perspectiva de Seligman y lo que afirma Maslow (Andrade, 2019):

La ciencia de la psicología ha tenido mucho más éxito en el lado negativo que en el positivo. Y reveló mucho sobre los defectos del hombre, la enfermedad o sus pecados, pero poco sobre su potencial, sus virtudes, sus aspiraciones alcanzables o toda su estatura psicológica. Es como si la psicología se limitara voluntariamente solo a la mitad de su jurisdicción legítima, esa mitad más oscura y más mala (Maslow, 1954, p. 354.).

También es cierto que Maslow renunció explícitamente al uso del término en la edición de 1970 de *Motivation and Personality*. Sin embargo, la noción que expresa en la edición de 1954 parece bastante similar a la que defienden hoy los autores de la psicología positiva. En efecto, Echavarría (2010) afirma que Seligman y sus colegas –de la misma manera que William James y Maslow– ponen el énfasis en la necesidad de desarrollar una psicología a partir del hombre plenamente realizado, en lugar de desarrollarla a partir de la patología. Este hombre, una especie de “san-

12) Pawelski no menciona la primera edición del trabajo de Maslow.

to laico”, y sus más altas experiencias –que Maslow llama *peak experiences*– han estado en el centro de la investigación de la psicología humanista y la psicología transpersonal desde el principio. En cuanto a William James, tanto Echavarría (2010) como Linley (2009) coinciden en valorar su contribución al tema como originaria. En efecto, Linley reitera que, aunque existan fuertes temas de convergencia entre los intereses de la psicología humanista y la psicología positiva, es posible ir más allá en la historia y rastrear los argumentos psicológicos positivos en William James, quien escribió sobre la psique saludable. James, en su discurso presidencial ante la American Philosophical Association, lamentó la ausencia de estudios sobre la mentalidad sana y exhortó a los académicos a la fundación de una nueva rama de la psicología que se dedicara al estudio riguroso del funcionamiento humano en su mejor momento (Pawelski, 2009).

Aquí vale la pena abrir un paréntesis para hacer notar al lector que esto último es algo que escapa al nuevo enfoque cuantitativo introducido por Marx et al. (2014) y utilizado por Khademi & Najafi (2018) con el objetivo de identificar las raíces históricas y los orígenes de la investigación en psicología positiva, bien como las publicaciones más importantes que han conformado este campo.

En efecto, la espectroscopia del año de publicación de referencia (RPYS) pretende revelar las publicaciones históricas más importantes de un campo de investigación específico a partir del análisis de los años de publicación de las referencias citadas en la literatura relevante, esto es, en los principales textos, libros y artículos de un determinado campo de investigación, teniendo en cuenta además la frecuencia con que estas referencias son citadas. Según sus autores, este método puede medir los orígenes históricos de los campos de investigación y sus efectos en la investigación futura. Los orígenes se manifiestan como picos sobresalientes de citas y, en su mayoría, son inducidos por publicaciones individuales (Marx y Bornmann 2014). Las contribuciones significativas (publicaciones a las que se cita más veces) emergen como picos destacados y notables debido a la frecuencia de las referencias citadas en función de su año de publicación. Estas publicaciones son consideradas las raíces históricas del campo de investigación en estudio (Marx et al. 2014).

Khademi & Najafi (2018) utilizaron la *Web of Science* como fuente para la recopilación de datos del estudio. Los datos extraídos mostraron que un total de 2594 documentos referidos a la psicología positiva, indexados en WoS entre 1900 y 2017, citaron 85.650 referencias. Las referencias citadas cubrieron un período de tiempo desde 1509 hasta 2017. Los resultados mostraron 10 picos que, según los autores, presentan las raíces históricas de la psicología positiva. Sin embargo, en esta investigación, el nombre de William James –a cuyos escritos sobre “psique saludable” se remonta el estudio de temas psicológicos positivos– no viene citado ninguna vez y esta ausencia pasa inobservada. No vienen discutidas ni tematizadas las razones de esta ausencia. A fin de cuentas, ¿William James no fue importante, tal como reconocen Echavarría, Pawelski y Linley? ¿O el análisis de la espectroscopia del año de publicación de referencia (RPYS) aplicado a la psicología positiva no logra identificar su relevancia histórica? Si fuera este último el caso, la pregunta que sigue es ¿por qué? ¿Qué tipo de limitaciones contribuyeron a su invisibilidad?

Una vez que se ha presentado el punto de contacto entre la psicología positiva y la psicología humanista, conviene pasar a un punto de divergencia. Seligman considera que la psicología humanista nunca ha sido capaz de incidir en el núcleo dominante de la psicología, a pesar de que Maslow e incluso Rogers fueron ambos presidentes de la APA. Para Seligman, la razón por la cual la psicología humanista siguió siendo, en gran medida, una orientación terapéutica ubicada fuera del mundo académico probablemente radique en su alienación con respecto a la ciencia empírica convencional. A diferencia de Maslow y Rogers –argumenta Seligman– los líderes sucesivos de la psicología humanista fueron bastante escépticos con respecto a los métodos empíricos convencionales, y asociaron sus importantes premisas con una epistemología radical inexacta, que puso énfasis en la fenomenología y las historias de casos individuales. Este enfoque habría hecho que la psicología humanista fuera doblemente difícil de aceptar para el núcleo dominante de la psicología. Seligman sostiene además que la psicología académica de la década de 1960 se vio afectada por una notable estrechez de opiniones y los académicos nunca invitaron a la psicología humanista a integrarla (Seligman, 2002). De ello da testimonio una carta dirigida a Seligman por Robert Gable en septiembre de 2001:

Creo que Abe Maslow estaría encantado de ver lo que estáis haciendo. Abe quería que los empíricos más obstinados (...) investigaran sobre temas como el desarrollo personal (...). Su mandato como presidente de la APA aumentó la legitimidad de la psicología humanista, pero Abe se habría puesto más contento por algo que nunca sucedió: que Fred Skinner le hubiera devuelto una llamada para almorzar y charlar sobre estrategias de investigación destinadas a la psicología humanista. Los despachos de ambos hombres no estaban más que a 16 kilómetros de distancia. Abe se sintió herido por la supuesta indiferencia ante su oferta. Desde mediados de la década de los sesenta, la trayectoria de la psicología humanista ha seguido el camino equivocado. Tú y la gente que se dedica a la psicología positiva estáis creando el mapa que deberíamos haber tenido (Seligman, 2002, p. 274).

En la misma línea, algunos afirman que los humanistas de los años sesenta y setenta rechazaron un enfoque científico y se rehusaron a someter sus intuiciones a la verificación empírica (Ruark, 2009), mientras otros autores enfatizan la crítica y plantean que el rechazo metodológico ha dado lugar a que la psicología humanista se asemeje más a un movimiento social de contracultura que a una propuesta científica seria (Keyes & Haidt, 2003; Ruark, 2009; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000b). Wertz & Bridges (2009) no niegan que haya habido conexiones entre la psicología humanista y la Costa oeste de los Estados Unidos, en particular, entre ella e instituciones como el *Esalen Institute*¹³. Sin embargo, creen que algunos de

13) La expresión “Costa oeste” se usa aquí en un sentido histórico, antropológico y cultural: se refiere a los movimientos de contracultura de los años sesenta y setenta que tuvieron lugar en esta región y no al mero factor geográfico. Se sabe que estos movimientos se han opuesto a los llamados “valores tradicionales” a través de la definición de nuevos ideales de paz, amor y espiritualidad, expresados por una apertura general al uso de drogas, al “sexo libre” y a un nuevo estilo artístico-musical psicodélico. A pesar de que el emblemático Festival de Woodstock tuvo lugar en la otra costa de los EE. UU., la ciudad de San Francisco había sido, antes de ello, el epicentro de esta revolución social y cultural.

sus críticos la han identificado demasiado con las tendencias culturales populares de la década de sesenta y el “movimiento del potencial humano”¹⁴. Para ambos, la psicología humanista habría sido acusada, injustamente, de haber caído en excesos que corresponden más bien a las tendencias populares de aquellos años (Andrade, 2019; Laudadio & Mancuso, 2015). “El lugar ilustre del humanismo en la historia occidental, su presencia en psicología, incluso antes de la década de sesenta, y la amplitud de los resultados científicos dentro del movimiento pueden distinguirlo de las tendencias de la cultura popular” (Wertz & Bridges, 2009, p. 495).

En resumen, se puede argumentar que la relación entre la psicología positiva y la psicología humanista existe y es objeto de debate y controversia. Sin embargo, para los propósitos de este estudio, es suficiente con haber trazado los parámetros de la cuestión. También es importante señalar que, independientemente de cómo se resuelva la discusión sobre el papel efectivo de la metodología científica en la psicología humanista, en lo que respecta a la psicología positiva, sus defensores plantean que tener un enfoque científico sólido es esencial (Andrade, 2019; Friedman, 2008; Robbins & Friedman, 2008; Waterman, 2013).

4.3. *Psicoanálisis*

Corresponde abordar ahora la relación entre la psicología positiva y el psicoanálisis. Seligman narra que, cuando era adolescente, leyó a Sigmund Freud y se quedó impresionado, acercándose por él a los temas de psicología. Sin embargo, después de este interés inicial, se produjo un distanciamiento gradual. Al comienzo de su recorrido intelectual, Seligman aún compartía las preguntas de Freud y estaba convencido de que sus enfoques eran acertados (Andrade, 2019).

La lectura de Sigmund Freud, realizada en mi juventud, influyó mucho en las preguntas que me hice a partir de entonces. Estaba fascinado por la psicología “caliente” (motivación, emoción, enfermedad mental) e indiferente a la psicología “fría”: percepción, procesamiento de información, audición, visión (Seligman, 1991, p. 85).

El primer paso hacia el distanciamiento ocurrió debido al aspecto metodológico. Seligman consideraba que las respuestas de Freud no eran plausibles y creía que su método, que hacía generalizaciones extremas sobre la base de algunos casos, era inaceptable. Un segundo paso en este alejamiento progresivo se produjo por el rechazo de las premisas psicoanalíticas y por las preguntas puestas por el médico austriaco como objeto de investigación (Seligman, 1991).

14) El Instituto Esalen –fundado por Michael Murphy y Dick Price en 1962 y aún en actividad– es una comunidad intencional ubicada en California, que se centra en la educación alternativa humanista. Se convirtió en el centro de prácticas y creencias que conforman el movimiento New Age. Promueve la medicina alternativa, intervenciones mente-cuerpo y la Gestalt. El Instituto estuvo relacionado con los movimientos de contracultura de la década de sesenta y desempeñó un papel clave en lo que Aldous Huxley llamó “el movimiento del potencial humano”. Esalen fue conocido por la fusión de filosofías occidentales y orientales, los talleres vivenciales, el uso innovador de grupos de encuentro y los intentos de ampliar el campo de la conciencia personal. También se conoce por la afluencia de filósofos, psicólogos, artistas y pensadores religiosos provenientes de todo el mundo.

Cuando comencé a trabajar como terapeuta, hace cuarenta años, a menudo sucedía que mis pacientes me decían: “Doctor, solo quiero ser feliz”. En mi cabeza, el significado de esas palabras era: “Quiero deshacerme de mi depresión”. En aquel momento no tenía las herramientas para construir el bienestar y estaba cegado por Freud y Schopenhauer (para quienes el hombre puede, en el mejor de los casos, minimizar su infelicidad); todavía no se me había ocurrido que las dos cosas son realidades diferentes. En aquel momento, solo tenía las herramientas para aliviar la depresión (Seligman, 2011, p. 54).

Seligman no solo cambió la forma de responder a las preguntas de Freud, sino que el distanciamiento fue más radical: modificó las preguntas que habían sido planteadas y pasó del estudio del déficit al estudio del *flourishing*, asumiendo una premisa ajena a los presupuestos de Freud. Para Seligman, las realidades positivas son auténticas y no son solo una máscara que oculta las realidades más profundas y fatalmente distorsionadas. En efecto, él toma partido contra el llamado “dogma de la íntima corrupción” según el cual la felicidad y cualquier motivación humana positiva no son auténticas (Andrade, 2019).

Si hay una doctrina que esta obra tiene por objeto desterrar, es esa (...). Freud arrastró esta doctrina hasta la psicología del siglo XX, al definir toda la civilización —incluidos la ética, la ciencia, la religión y el progreso tecnológico modernos— como una defensa compleja contra conflictos básicos relacionados con la sexualidad y la agresividad en la infancia. (...) Las motivaciones como obrar con justicia o cumplir con el deber se descartan por ser demasiado básicas; debe existir algún motivo encubierto y negativo que sustenta la bondad si se desea que el análisis resulte académicamente respetable. Nunca insistiré lo suficiente: a pesar de la aceptación generalizada de este dogma corrompido en el ámbito religioso y secular, no existe prueba alguna de que los puntos de fuerza y la virtud tengan su origen en motivaciones negativas (Seligman, 2002, Prefacio, párrs. 5–6).

Sobre este tema, mucho se podría discutir, pero eso rebasaría los objetivos de este estudio. Para concluir este apartado, se quiere solo considerar junto a Schultz y Schultz que “cualquiera que sea el estado final de la psicología positiva, este campo ha adoptado una visión muy diferente de la naturaleza humana inherente a la propuesta hecha por Sigmund Freud, quien ha comenzado los estudios de personalidad desde hace más de un siglo” (Schultz & Schultz, 2011, p. 349).

5. Notas distintivas y consideraciones sobre su teoría de la acción

Seligman se presenta a sí mismo como un “humanista pragmático” y sostiene que el valor máximo de su investigación científica se encuentra precisamente en aquella aplicación que apunta a mejorar la calidad de vida de la humanidad (Seligman et al., 1995). Para ello, no bastan los psicofármacos (Seligman, 2011). Como presidente de la APA su propósito principal ha sido “unir la práctica y la teoría de tal

manera que ambas pudieran prosperar” (Fowler et al., 1999.). Así, bajo la inspiración de Popper, Seligman se propuso a hacer psicología “en el mundo real”, fuera de los muros del laboratorio, explorando al máximo las posibilidades del pensamiento consciente. En este sentido, el autor comparte la famosa máxima de Beck (1963), quien fue su tutor en los años universitarios, “*there is more to the surface than meets the eye*” (“hay más en la superficie de lo que parece a simple vista”). En efecto, Beck y Ellis, precursores de la terapia cognitivo-conductual y fundadores de la terapia racional emotiva, influyeron en el pensamiento de Seligman. Esta influencia se verifica, en particular, en lo que respecta a su enfoque terapéutico para la depresión y la formulación de ejercicios cognitivos para el optimismo aprendido. Basado en el programa de Beck y Ellis, y con la ayuda de Steven Hollon y Arthur Freeman, Seligman desarrolló un programa para cambiar el estilo explicativo (la forma habitual de contar los eventos vividos) de las personas que no padecen un trastorno psíquico (Seligman, 1991).

Por otro lado, Donald Clifton es considerado por muchos como el “abuelo” de la psicología positiva. Clifton fundó la Selection Research Inc. –la empresa de consultoría en el campo de los recursos humanos que compró la consultora Gallup– y trabajó para la construcción del *Strengths-Finder*, hoy conocido como *CliftonStrengths*, la evaluación que sirve para identificar hasta 34 tipos diferentes de talento que conforman la personalidad del usuario. En 2002, la APA otorgó a Clifton el título de “Padre de la psicología *strengths-based*” (Laudadio & Mancuso, 2015). Las virtudes, las fortalezas del carácter y las potencialidades personales más marcadas (*signature strengths*), es decir, aquellas que distinguen a una persona más profundamente, son centrales en el pensamiento de Seligman (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 1991)¹⁵.

Por otro lado, como se podido observar en los apartados anteriores, es probable que las notas más destacadas de la psicología positiva sean su cercanía al programa de la psicología humanista y el punto de inflexión que ha querido marcar en la psicología estadounidense, en particular, con relación a las grandes corrientes que predominaron en el siglo XX: el psicoanálisis, el conductismo y el cognitivismo. Nótese, sin embargo, que Seligman se distancia de los enfoques conductista y psicoanalítico no solo por las razones dadas hasta ahora, sino también porque propone una nueva teoría de la acción según la cual los sujetos actúan sobre la base de una capacidad de prospección real, es decir “navegan hacia el futuro en lugar de ser guiados determinísticamente por el pasado” (Seligman et al., 2013).

En efecto, para Csikszentmihalyi (2003), una de las características más prometedoras de la psicología positiva es el aspecto interdisciplinario y ecológicamente válido de su propuesta. Y es dentro de estas coordenadas que se ubica la teoría de la acción y el “giro epistemológico” que Seligman et al. (2013) han propuesto para explicar los dinamismos que se encuentran en la base de la conducta de los seres humanos y de algunos animales. Como se va a tratar a continuación, este giro

15) Fue Philip Stone quien inventó el término “signature strength”.

conlleva el cambio del marco de referencia que ha estado vigente, al menos en la psicología estadounidense, a lo largo del siglo XX¹⁶.

En el pasado, Skinner había criticado la capacidad humana de autodeterminación al considerarla una “realidad ficticia” pues, en su comprensión, la conducta estaba totalmente determinada, sin dejar espacio para la libertad. Skinner “depuró” la ley del efecto de Thorndike logrando eliminar cualquier posible residuo de finalismo (teleología) de la psicología académica, que era visto como la “piedra de escándalo” del enfoque científico (Echavarría, 2010). Por eso, como Echavarría bien observa, la reintroducción del finalismo en el ámbito de la psicología académica en la época del imperio conductista fue una contribución muy importante. El mérito de haberlo reintroducido en la comprensión del comportamiento, no solo de los seres humanos sino también de los ratones, pertenece a Tolman, el neoconductista estadounidense más conocido y el precursor del cognitivismo (Echavarría, 2010)¹⁷.

No obstante, “gran parte de la teoría y la práctica psicológicas han entendido la acción humana como determinada por el pasado y han considerado cualquier teleología (selección de la acción a la luz de los objetivos) como una violación de la ley natural porque el futuro no puede actuar sobre el presente” (Seligman et al., 2013, p. 119).

De acuerdo con este marco de referencia, los agentes serían guiados por el pasado, la acción era explicada como en un sistema dinámico clásico, donde la suma vectorial de las fuerzas que operan en una partícula determina unívocamente su trayectoria. En cambio, Seligman propone un marco alternativo en el que los agentes aprovechan la experiencia del pasado para actualizar una serie de ramificaciones relativas a las perspectivas de evaluación que se despliegan frente a ellos. Por lo tanto, la acción sería seleccionada a la luz de necesidades y objetivos (*telos*). El pasado no sería una fuerza que impulsa y determina sino un recurso del cual extraer selectivamente informaciones sobre las perspectivas que deben ser enfrentadas. Estas perspectivas pueden incluir no solo las posibilidades que han ocurrido antes, sino también las posibilidades que nunca antes se han presentado, y estas nuevas posibilidades, a menudo, juegan un papel decisivo en la elección de la acción.

Viene al caso recordar que ya en los años noventa, Seligman afirmaba que el comportamiento humano puede explicarse mejor en términos de autodirección que en términos de heterodirección (i.e. conflictos no resueltos, refuerzos externos, necesidades biológicas o determinaciones genéticas). Este punto es crucial para su propuesta. Refiere que, cuando era estudiante, la explicación predominante de la acción humana era otra: somos “empujados” por energías internas o “jalados” por eventos externos.

Aun cuando los detalles del “empujar” y el “jalar” dependían de la teoría específica que era sostenida, en general todas las teorías corrientes estuvieron de

16) Precisar los alcances de la validez ecológica y contrastar el resultado con los alcances de la validez externa puede ayudar a comprender mejor su propuesta. Según Alferes (1997), la validez ecológica y la validez externa no coinciden, es decir, no son sinónimos.

17) Identificar los efectos del aporte de Tolman en la psicología estadounidense es relevante para ahondar los temas aquí tratados y, posiblemente, será el argumento de una futura investigación.

acuerdo con esta afirmación. Los freudianos argumentaban que eran los conflictos no resueltos de la infancia los que guiaban el comportamiento de los adultos. Los skinnerianos argumentaban que el comportamiento se repite solo después del refuerzo externo. Los etólogos declaraban que el comportamiento resulta de patrones de acción fijos y determinados genéticamente, y los que siguieron a Clark Hull estaban convencidos de que los individuos son inducidos a la acción por la necesidad de reducir la energía y satisfacer las necesidades biológicas (Seligman, 1991, pp. 8–9).

Si bien Seligman et al. (2013) afirman que haber considerado el comportamiento como dirigido por el pasado constituyó un poderoso marco de referencia que ayudó a crear la psicología científica, la evidencia científica reunida en los últimos años, en una amplia gama de áreas de investigación, sugiere que se hace necesario un cambio de marco. En ese nuevo marco, la *navegación hacia el futuro* es vista como un principio organizativo básico del comportamiento animal y humano. Según Seligman y demás colegas, la evidencia empírica acumulada sugiere que la prospección –la representación de futuros posibles– es una característica omnipresente de la mente humana. En efecto, los estudios señalan que la prospección es central para la organización de la percepción, la cognición, el afecto, la memoria, la motivación y la acción (Gilbert & Wilson, 2007).

Los autores argumentan que esta evidencia científica que se ha acumulado los llevó a desarrollar esta teoría ampliada de la acción, que incluye un *telos* y una capacidad de prospección, que reemplaza la confianza en una causalidad determinista. Y especulan, además, que la prospección puede arrojar una nueva luz sobre los trastornos mentales y su tratamiento, bien como sobre la libertad, la voluntad y la razón por la cuál la subjetividad es parte de la conciencia.

Nótese, por otro lado, que el *telos* es propuesto no solo como un elemento central para la explicación de la conducta (teoría de la acción), sino también como un núcleo teórico de la propuesta eudaimónica de la psicología positiva. Los psicólogos positivos estudian tanto la felicidad hedónica (*subjective well being* o SWB) como la felicidad eudaimónica (*psychological well being* o PWB) en un marco lógico de comprensión que se indaga sobre las actividades “auto-télicas”, aquellas queridas por sí mismas (Andrade, 2019; Csikszentmihalyi, 2009; Gallagher, 2009; Keyes & Annas, 2009; Seligman, 2011). Téngase en cuenta que este cambio de marco hace que su enfoque científico sea más compatible con las teorías filosóficas de la acción formuladas en la Grecia Antigua (Annas, 1993). No obstante, cabe aclarar que Seligman et al. (2013) no tratan el *telos* desde un punto de vista metafísico.

Es justo afirmar que, cuando los psicólogos positivos retoman el argumento teleológico para explicar la conducta autodirigida y la felicidad en términos de acciones “auto-télicas”, dejan muy atrás la “felicitolología” y proponen a la psicología científica un importante cambio epistemológico (Andrade, 2019). Aunque la contribución de Seligman a la psicología haya sido presentada en ocasiones como un mero cambio de atención de la patología al *flourishing*, es bueno recordar que también ha sido presentada como el “Proyecto Manhattan” de las ciencias sociales.

El giro epistemológico que proponen parece, de hecho, “revolucionario” (Fowler et al., 1999). Conviene, sin embargo, aclarar algunos puntos.

Laudadio y Mancuso (2015) nos advierten que leer el nacimiento de la psicología positiva según una clave de interpretación kuhniana (en términos de revolución científica o cambio de paradigma) tiene serias limitaciones. En primer lugar, Kuhn restringe la validez de su teoría exclusivamente a las ciencias naturales, no la propone para las ciencias sociales, donde la extensión paradigmática parecería más limitada. Otros autores como Schultz y Schultz (2011) no parecen oponerse a la aceptación del paradigma científico en el ámbito psicológico, pero, al mismo tiempo, plantean que la psicología aún no ha alcanzado la fase paradigmática. En la misma línea, Miller afirma que “ninguna técnica o método estándar integra la psicología y tampoco parece haber un principio científico fundamental que sea comparable a las leyes de inercia de Newton o la teoría evolutiva de Darwin” (1985, p. 42). A pesar de esto, y teniendo en cuenta que la psicología científica estadounidense ha sido fuertemente influenciada por el determinismo mecanicista, que prescinde del telos y explica la acción por medio de la articulación de las fuerzas motrices, parece que la propuesta de Seligman y sus colegas podría convertirse en algo más que un simple equilibrio temático dentro de la psicología (Andrade, 2019)¹⁸.

Por otro lado, hace algunos años Linley et al. (2006) señalaban que el posible futuro de la psicología positiva dependería de tres factores principales: la formación de los futuros profesionales en psicología; los resultados de las investigaciones; la financiación y las decisiones de las partes interesadas. Los mismos autores sostenían que este futuro podría desarrollarse según tres caminos alternativos y excluyentes: la psicología positiva podría desaparecer luego de haber ofrecido una gran visión integradora de lo positivo y lo negativo, en grado de cambiar el rostro de la psicología; también podría convertirse en poco más que una subdisciplina psicológica que se ocupa de fortalezas y felicidad y que, en última instancia, termina siendo marginada y en gran medida ignorada por el núcleo dominante de la psicología (tal como sucedió con la psicología humanista) o podría ocupar una posición intermedia entre ambas.

Por último, en línea con este pronóstico, se puede afirmar que se abren las mismas posibilidades con relación al cambio de marco epistemológico propuesto por Seligman et al. (2013) para la explicación de la acción de los seres humanos y de algunos animales.

18) Schultz y Schultz (2011), en el capítulo dedicado a las influencias filosóficas en la constitución epistemológica de la psicología científica estadounidense, argumentan, de forma muy accesible a los estudiantes, que el positivismo, el materialismo y el empirismo constituyeron su base. Ahí mismo añaden una interesante tematización sobre el mecanicismo. Sin embargo, en lo que se refiere a la explicación sobre el problema mente-cuerpo, sería necesaria una revisión. No es adecuado afirmar que “antes de Descartes, la teoría aceptada era que la interacción entre la mente y el cuerpo fluía esencialmente en una dirección. La mente podría ejercer una enorme influencia sobre el cuerpo, pero el cuerpo tenía poco efecto sobre la mente” (Schultz & Schultz, 2011, p. 31). Los términos de la cuestión eran otros. En Aristóteles, mente y cuerpo no se encuentran disociados. Tampoco están relacionados de la misma manera en que se unen un títere y su titiritero. Para el Estagirita, la mente no es un titiritero que jala los hilos del cuerpo. Se trata de entenderlos como dos copríncipios que constituyen un solo ser: “el cuerpo animado” o “el alma encarnada”.

CONCLUSIONES

Habiendo delineado el lugar de la psicología positiva en el panorama contemporáneo estadounidense, se quiso evidenciar que cuando Seligman et al. (2013), retoman el argumento teleológico en los días de hoy, ellos proponen a la psicología científica un “giro epistemológico” que constituye un cambio aún más relevante que lo anteriormente propuesto (i.e. reivindicar el derecho propio de las emociones y los rasgos positivos) porque implica una alteración del marco de referencia de la psicología científica norteamericana del siglo XX. Para Seligman et al. (2013), el contexto presente y el pasado ya no son descritos como vectores deterministas del comportamiento sino como un repertorio variado a partir del cual extraer datos y recursos relevantes para las decisiones prácticas que se toma de forma autodirigida, lo que significa que la teoría de la acción propuesta por los autores reúne en la conducta de los agentes: el pasado, la apertura al futuro como prospección y la autodeterminación teleológica.

Se buscó evidenciar que no se comprende el punto de inflexión que la psicología positiva puede haber alcanzado dentro de la psicología estadounidense si no se consideran los antecedentes teóricos que fueron presentados y la reintroducción del telos no metafísico para explicar el dinamismo presente en la acción de los seres humanos y de algunos animales. Aún no se puede afirmar, sin embargo, si esto dará lugar a un cambio paradigmático para la psicología estadounidense, si será una formulación que quedará restringida al ámbito de la psicología positiva o si tendrá un impacto intermedio.

Por lo pronto, es oportuno señalar brevemente que en la propuesta de Seligman, emergen como notas distintivas: la asunción del enfoque empírico y el método científico; la preocupación por la validez externa de los experimentos y su apertura interdisciplinaria y ecológica (Csikszentmihalyi, 2003); el reconocimiento de la necesidad de bases filosóficas y biológicas para la psicología; el abordaje que integra teoría y práctica; el enfoque neurocientífico y evolutivo; la tesis de la autenticidad del bien; la afirmación del libre albedrío; la relevancia dada al pensamiento consciente que no es suplantado por el inconsciente (Seligman, 1991); la orientación del individuo hacia el futuro y la toma de distancia del condicionamiento determinista del pasado (Seligman et al., 2013); el papel central que el autor otorga al carácter y las virtudes; la necesidad de las prácticas y ejercicios para la obtención del crecimiento psicológico y existencial y, por último, el énfasis en la insuficiencia del factor farmacológico para curar a un paciente y promover su bienestar (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2002, 2011).

Desde una perspectiva interdisciplinaria, vale la pena señalar que el papel que Seligman asigna a ciertos factores –el carácter, el pensamiento consciente, las emociones y su relación con la cognición, las virtudes, las fortalezas personales, el ejercicio psicológico para una vida bien lograda, la autodirección de la conducta en lugar de la heterodirección, el bien como motivación auténtica y el telos como parte de la estructura de la acción– hace de su propuesta un interlocutor interesante para la ética filosófica, en particular, para las propuestas que formulan una *ética de pri-*

mera persona. Abbà (2009) sostiene que la ética filosófica no puede ser eliminada o reemplazada por las ciencias humanas, pero considera que es posible y deseable, incluso necesario, que se haga un uso crítico de ellas.

Teniendo en cuenta algunas de las críticas que le fueron dirigidas a la psicología positiva (i.e. la autorreferencialidad, el excesivo afán de protagonismo, la falta de reconocimiento del rico patrimonio precedente) el estudio espectroscópico parece constituir un paso adelante, por corroborar de forma mensurable y objetiva la presencia de lo positivo en propuestas precedentes, como la psicología humanista. Sin embargo, el enfoque cuantitativo suscita alguna perplejidad al no arrojar en sus resultados la presencia de lo positivo en las obras de William James, cuyo influjo es anterior a aquél desempeñado por la psicología humanista. Recurrir al recuento de citas (RPYS) parece interesante por lo que arroja, pero limitado por lo que omite. Ciertamente se hace necesaria una mejor discusión de los resultados. Admitiendo que el estudio de Khademi & Najafi (2018) haya sido riguroso, ¿cómo justificar una ausencia tan relevante –como aquella de William James– en su estudio cuantitativo? Cabe aún preguntarse, hipotéticamente, ¿cómo sería posible identificar otras eventuales ausencias en los resultados arrojados por el análisis (RPYS) si solo tuviéramos como fuente histórica la información disponibilizada por la misma métrica que omite el dato? Por lo pronto, a nuestro juicio, se evidencia la utilidad de profundizar los estudios históricos, y no solo desde la métrica, tal como quiso hacer el presente artículo.

Finalmente, como se ha buscado evidenciar, los psicólogos positivos han desarrollado su propuesta en ciertos vacíos teóricos dejados por la psicología estadounidense del siglo XX. Se quiere señalar aquí que “cubrir viejos terrenos abandonados” no necesariamente es algo banal, por lo contrario. Téngase presente, por ejemplo que también Thierry Saussez invitó a Luc Ferry a no “arrojar al niño de la psicología positiva con el agua del baño de la felicidad”, rechazando así toda la investigación científica, avanzada dentro de ella, sobre la conexión entre pensamientos y emociones en una dirección o en otra (Ferry, 2015; Saussez, 2016). Pero no se trata solo de eso. Como ya se ha explicado, la reintroducción de un telos no metafísico en el ámbito de la psicología científica parece ser, en términos epistemológicos, un cambio aún más importante que el énfasis en las emociones y los rasgos positivos. A fin de cuentas, el *telos* es propuesto no solo como aquel elemento central que explica la conducta, sino también como el núcleo teórico de la felicidad eudaimónica (PWB), que los psicólogos positivos estudian (Keyes & Annas, 2009).

Resta decir con Kristjánsson que si, “los autores de la psicología positiva logran no solo identificar experimentalmente sino también promover en la práctica las ‘fuentes de la salud psíquica’, como se proponen hacer, enhorabuena, entonces su misión no ha sido inútil” (Kristjánsson, 2012, p. 103)¹⁹.

19. La presente investigación fue desarrollada en el ámbito de la Maestría en Psicología de la Educación, el Desarrollo y Counseling de la Facultad de Psicología y Ciencias de la Educación de la Universidad de Coimbra, cuya orientación estuvo a cargo del Prof. Dr. Joaquim Armando Ferreira.

REFERENCIAS

- Abbà, G. (1996). *Quale impostazione per la filosofia morale?: Ricerche di filosofia morale I*. LAS.
- Abbà, G. (2009). *Costituzione epistemica della filosofia morale*. LAS.
- Alferes, V. R. (1997). *Investigação científica em psicologia: Teoria e prática*. Almedina.
- Andrade, L. B. (2019). *L'eudaimonia nella proposta della psicologia positiva di Martin Seligman*. EDUSC.
- Andrade, L. B. (2020). El aporte de la Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. En V. Reyes Meza, J. M. Castro Manzano, & L. Villaseñor Pineda (Eds.), *Aportes a la comprensión del comportamiento humano* (pp. 109–126). Editorial Aula de Humanidades.
- Annas, J. (1993). *The Morality of Happiness*. Oxford University Press.
- Araujo, L., Ribeiro, O., & Paúl, C. (2017). Hedonic and eudaimonic well-being in old age through positive psychology studies: A scoping review. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 33(3), 568–577. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.265621>
- Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (2016). *Handbook of Emotions*. Guilford Press.
- Beck, A. T. (1963). *There is more on the surface than meets the eye*. Lecture presented in The Academy of Psychoanalysis.
- Bruner, J. S. (1983). *In Search of Mind: Essays in Autobiography*. Harper & Row.
- Bruner, J. S. (1990). *Acts of Meaning*. Harvard University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). Legs or Wings? A Reply to R. S. Lazarus. *Psychological Inquiry*, 14(2), 113–115.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow. En S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 394–400). Wiley-Blackwell.
- Csikszentmihalyi, M., Fredrickson, B., Rathunde, K., & Sheldon, K. (1999). *Manifiesto de Akumal*. <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/ppc.sas.upenn.edu/files/Positive%20Psychology%20Manifiesto.docx>
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2011). Positive Psychology: Where Did It Come from, Where Is It Going? En K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward* (pp. 3–8). Oxford University Press.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804–813.
- Diener, E., & Eid, M. (2006). *Handbook of Multimethod Measurement in Psychology*. American Psychological Association.
- Echavarría, M. F. (2010). *Corrientes de psicología contemporánea*. Scire.
- Erez, A., & Isen, A. M. (2002). The Influence of Positive Affect on the Components of Expectancy Motivation. *The Journal of Applied Psychology*, 87(6), 1055–1067.

- Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1997). Positive Affect Facilitates Integration of Information and Decreases Anchoring in Reasoning among Physicians. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 72, 117–135. <https://doi.org/10.1006/obhd.1997.2734>
- Ferry, L. (2015, diciembre 23). Psychologie positive ou délire narcissique? *Le Figaro*. <http://www.lefigaro.fr/vox/societe/2015/12/23/31003-20151223ARTFIG00183-psychologie-positive-ou-delire-narcissique.php>
- Fowler, R. D., Seligman, M. E. P., & Koocher, G. P. (1999). The APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54(8), 537–568.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. Crown Archetype.
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2009). Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. En S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 105–110). Wiley-Blackwell.
- Friedman, H. (2008). Humanistic and Positive Psychology: The Methodological and Epistemological Divide. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 113–126.
- Froh, J. J. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18–20.
- Gallagher, M. W. (2009). Well-Being. En S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 1030–1034). Wiley-Blackwell.
- Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2007). Propection: Experiencing the Future. *Science*, 317, 1351–1354. <https://doi.org/10.1126/science.1144161>
- Goleman, D. A. (1983). A Conversation with Ulric Neisser. *Psychology Today*, 5(17), 54–62.
- Haidt, J. (2000). The Positive Emotion of Elevation. *Prevention & Treatment*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.33c>
- Harlow, H. F. (1971). *Learning to love*. Albion.
- Isen, A. M. (1970). Success, failure, attention, and reaction to others: The warm glow of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15(4), 294–301. <https://doi.org/10.1037/h0029610>
- Isen, A. M. (2000a). Positive Affect and Decision Making. En M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions, Second Edition* (pp. 417–435). The Guilford Press.
- Isen, A. M. (2000b). Some Perspectives on Positive Affect and Self-Regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 184–187.
- Isen, A. M. (2001). An Influence of Positive Affect on Decision Making in Complex Situations: Theoretical Issues with Practical Implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11(2), 75–85. https://doi.org/10.1207/S15327663JCP1102_01
- Isen, A. M. (2002). Missing in Action in the AIM: Positive Affect's Facilitation of Cognitive Flexibility, Innovation, and Problem Solving. *Psychological Inquiry*, 13(1), 57–65.
- Isen, A. M. (2011). A Role for Neuropsychology in Understanding the Facilitating Influence of Positive Affect on Social Behavior and Cognitive Processes. En

- S. J. Lopez & C. Richard. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 503–518). Oxford University Press.
- Isen, A. M., & Erez, A. (2007). Some Measurement Issues in the Study of Affect. En A. Ong & M. H. M. Van Dulmen (Eds.), *The Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology* (pp. 250–265). Oxford University Press.
- Isen, A. M., Rosenzweig, A. S., & Young, M. J. (1991). The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving. *Medical Decision Making: An International Journal of the Society for Medical Decision Making*, 11(3), 221–227. <https://doi.org/10.1177/0272989X9101100313>
- Jahoda, M. (1958). *Concepts of Positive Mental Health*. Basic Books.
- Ketelaar, T. (2009). Evolutionary Psychology. En S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell.
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling Good and Functioning Well: Distinctive Concepts in Ancient Philosophy and Contemporary Science. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Keyes, C. L. M., & Haidt, Jonathan. (2003). *Flourishing*. American Psychological Association.
- Khademi, R., & Najafi, M. (2018). Tracing the historical roots of positive psychology by reference publication year spectroscopy (RPYS): A scientometrics perspective. *Current Psychology*, 39(2), 438–444. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0044-z>
- Kristjánsson, K. (2012). Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles? *Educational Psychologist*, 47(2), 86–105.
- Laudadio, A., & Mancuso, S. (2015). *Manuale di psicologia positiva*. F. Angeli.
- Lazarus, R. S. (2003a). Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93–109.
- Lazarus, R. S. (2003b). The Lazarus Manifesto for Positive Psychology and Psychology in General. *Psychological Inquiry*, 14(2), 173–189.
- Linley, A. (2009). Positive Psychology. En S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell.
- Linley, A., Stephen, J., Harrington, S., & Wood, A. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 1(1), 3–16.
- Lopez, S. J. (Ed.). (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Press.
- Marx, W., Bornmann, L., Barth, A., & Leydesdorff, L. (2014). Detecting the historical roots of research fields by reference publication year spectroscopy (RPYS). *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(4), 751–764. <https://doi.org/10.1002/asi.23089>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. John Wiley & Sons.

- Meyer, D. (1965). *The Positive Thinkers: A Study of the American Quest for Health, Wealth and Personal Power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale*. Doubleday.
- Miller, G. A. (1985). The Constitutive Problem of Psychology. En S. Koch & D. Leary (Eds.), *A Century of Psychology as Science* (pp. 40–45). McGraw-Hill.
- Ong, A., & Van Dulmen, M. H. M. (Eds.). (2007). *The Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Pawelski, J. O. (2009). William James. En S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 537–538). Wiley-Blackwell.
- Pawelski, J. O. (2016a). Defining the ‘Positive’ in Positive Psychology: Part I. A Descriptive Analysis. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(4), 339–356.
- Pawelski, J. O. (2016b). Defining the ‘Positive’ in Positive Psychology: Part II. A Normative Analysis. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(4), 357–365.
- Peale, N. V. (1952). *The Power of Positive Thinking*. Prentice-Hall.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, Christopher., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character, Strengths, and Virtues*. American Psychological Association, Oxford University Press.
- Reeve, J. (2008). *Understanding Motivation and Emotion*. Wiley.
- Robbins, B. D., & Friedman, H. (2008). Special Issue on Positive Psychology: Humanistic and Positive Psychology. *The Humanistic Psychologist*, *36*(2), 93–209.
- Ruark, J. (2009, agosto 3). An Intellectual Movement for the Masses. *The Chronicle of Higher Education*. <http://chronicle.com/article/An-Intellectual-Movement-for/47500/>
- Sanguineti, J. José. (2007). *Filosofia della mente: Una prospettiva ontologica e antropologica*. EDUSC.
- Saussez, T. (2016, diciembre 19). Luc Ferry à la recherche du bonheur. *Le Figaro*. <http://www.lefigaro.fr/vox/politique/2016/12/19/31001-20161219ARTFIG00117-luc-ferry-a-la-recherche-du-bonheur.php>
- Schulman, P. (2009). Positive Psychology Network. En S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2011). *A History of Modern Psychology*. Wadsworth Publishing.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing Versus Satisficing: Happiness Is a Matter of Choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(5), 1178–1197.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*. Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Free Press/Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000a). Journal Special Issue on Positive Psychology. *American Psychologist*, *1*(55).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000b). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14.

- Seligman, M. E. P., Greene, J. D., & Morrison, I. (Eds.). (2016). *Positive Neuroscience*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Hager, J. L. (Eds.). (1972). *Biological Boundaries of Learning*. Appleton Century Crofts.
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. (1967). Failure to Escape to Traumatic Shock. *Journal of Experimental Psychology*, *74*, 1–9.
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology*, *105*(1), 3–46.
- Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the Future or Driven by the Past. *Perspectives in Psychological Science*, *8*(2), 119–141.
- Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister, R. F., & Sripada, C. (2016). *Homo Prospectus*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). *The Optimistic Child: A Proven Program to Safeguard Children Against Depression and Build Lifelong Resilience*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410–421.
- Sperry, R. W. (1995). The Impact and Promise of the Cognitive Revolution. En R. L. Solso & M. S. Massaro (Eds.), *The Science of the Mind: 2001 and Beyond* (pp. 35–49). Oxford University Press.
- Waterman, A. S. (2013). The Humanistic Psychology-Positive Psychology Divide. *The American Psychologist*, *68*(3), 124–133. <https://doi.org/10.1037/a0032168>
- Watson, J. (1913). Psychology as the Behaviorist Views it. *Psychological Review*, *20*.
- Wertz, F. J., & Bridges, S. K. (2009). Humanistic Psychology. En S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 492–496). Wiley-Blackwell.
- Wong, P. T. P. (2009). Existential Psychology. En S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 361–368). Wiley-Blackwell.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology*, *52*(2), 69–81.

(Received: July 08, 2021; Accepted: October 18, 2021)