



### Entrevista realizada a Beatriz Vera.



Beatriz Vera, psicóloga clínica (por la Universidad Complutense de Madrid) especialista en psicología positiva. Coordina el portal web de Psicología Positiva, colabora actualmente con la revista *Mente Sana*, con la sección fija mensual "En positivo". Ha escrito numerosos artículos sobre el tema e impartido cursos y conferencias a nivel nacional. Actualmente prepara el libro "Psicología positiva" para la editorial Calamar ediciones que verá la luz en marzo.

[info@psicologia-positiva.com](mailto:info@psicologia-positiva.com)

#### 1.- ¿Qué es la Psicología Positiva?

La Psicología Positiva es una rama de la psicología de reciente aparición que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las fortalezas y emociones positivas del ser humano. Representa un nuevo punto de vista desde el que entender la psicología y la salud mental que viene a complementar y apoyar al ya existente. Desde la psicología positiva se nos recuerda que el estudio de la salud, el bienestar y la felicidad es tan importante, serio y científico como lo es el de la enfermedad, la disfunción y el malestar. Su objetivo principal es equilibrar la balanza, no restando importancia al estudio de la parte negativa del ser humano, sino aumentando la importancia de la parte

positiva. Defender el valor del estudio de los aspectos positivos del ser humano no es restar importancia al estudio de los aspectos negativos, pero, si queremos entender al ser humano en toda su riqueza y complejidad debemos abordarlo desde todas sus perspectivas.

## **2.- ¿Qué tipos de emociones existen desde el punto de vista de la Psicología Positiva?**

Cuando los psicólogos han investigado las emociones humanas lo han hecho dando especial preponderancia a las emociones negativas. Con frecuencia, el estudio de las emociones positivas se ha considerado una actividad frívola a la que pocos investigadores han dedicado atención. Uno de los primeros objetivos de la psicología positiva es, precisamente, potenciar el estudio de las emociones positivas, partiendo del hecho demostrado de que su valor adaptativo resulta indispensable para la especie humana, por lo que su estudio resulta igual de serio y necesario.

Las emociones positivas tienen un objetivo trascendente y evolutivo, que va más allá de las sensaciones agradables que nos proporcionan. Experimentar emociones positivas lleva a estados mentales y modos de comportamiento que de forma indirecta preparan al individuo para enfrentar con éxito dificultades y adversidades venideras.

Para Seligman, las emociones positivas pueden dividirse en tres grupos, en función del momento temporal en el que se centren:

- Las emociones positivas que genera el pasado incluyen la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo, la serenidad, la gratitud... Este tipo de emociones está determinado por los pensamientos que tenemos acerca de nuestro pasado.
- Entre las emociones relacionadas con el presente destacan la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer y la fluidez.
- Las emociones que positivas respecto al futuro incluyen el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza, y vienen determinadas por los pensamientos que tenemos acerca de nuestro futuro.

### **3.- Desde el enfoque de la Psicología Positiva, ¿cómo puede una persona lograr mayor bienestar emocional?**

La búsqueda de la felicidad auténtica y duradera comienza por la puesta en práctica, cada día, de nuestras fortalezas personales. Hay un total de veinticuatro fortalezas personales y cada uno de nosotros poseemos cinco que nos caracterizan. Las fortalezas son rasgos que definen nuestra forma de ser, características psicológicas que se presentan en diferentes situaciones y a lo largo del tiempo. Son fortalezas la honestidad, la capacidad de amar, la generosidad, el sentido de la justicia, la prudencia, la capacidad de perdonar, el sentido del humor, la gratitud, el amor por el conocimiento... Al realizar estas actividades, que demandan el empleo de nuestras fortalezas, nos invade una sensación de flujo, ese estado de absoluta concentración, en el que llegamos a perder la conciencia de nosotros mismos, el tiempo parece detenerse o pasar muy deprisa, y sentimos que estamos en completa armonía con el mundo.

La felicidad requiere una inversión por nuestra parte. Cuando nos involucramos en actividades gratificantes nuestras fortalezas se desarrollan y nos permiten crecer como personas. De alguna manera, estamos realizando esa inversión que nos llevará a alcanzar una vida plena y feliz. Los placeres, por el contrario, no producen cambios en nosotros, simplemente nos llevan a satisfacer necesidades. No son, por tanto, inversiones a largo plazo, sino productos de consumo perecederos.

### **4.- Y, más allá del bienestar personal, ¿cómo pueden las emociones positivas ayudarnos en nuestro crecimiento personal?**

Las emociones positivas amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más duraderos, y aumentan el capital psicológico al que podemos recurrir cuando nos enfrentamos a una amenaza o una oportunidad.

A diferencia de las limitaciones y focalizaciones que induce la emoción negativa, cuando se experimentan emociones positivas nuestra actitud mental es expansiva, tolerante y creativa, lo que se traduce en crecimiento y desarrollo personal.

El trabajo con emociones positivas pasa necesariamente por enseñar a las personas a ser más conscientes de ellas. Uno de los ejercicios que se ha mostrado más efectivo para lograr un mejor reconocimiento de nuestras emociones positivas es el llevar un diario de emociones. Cada noche, antes de ir a dormir, reflexionar acerca de las emociones positivas que se han sentido a lo largo del día y anotarlas

en un diario. La práctica diaria de este ejercicio irá mejorando nuestra capacidad para reconocer emociones positivas y darles nombre y matices. Ser más conscientes de nuestras emociones positivas incidirá positivamente en nuestro estado de ánimo.

### **5.- Y, según la Psicología Positiva, ¿qué hacemos con las emociones negativas?**

Las emociones negativas tienen un valor adaptativo incuestionable: representan soluciones eficientes a los problemas a los que se ha venido enfrentando el hombre desde sus orígenes. Por esta razón, no hay, en ningún caso, que tratar de eliminar este tipo de emociones, pues son fundamentales para la supervivencia. Las emociones negativas sólo se convierten en un problema cuando se experimentan con una frecuencia desmedida o cuando aparecen en situaciones y contextos en los que no deberían hacerlo.

### **6.- ¿Cuáles son las aportaciones más importantes que ha hecho la Psicología Positiva a la ciencia de la Psicología?**

Una de las ideas centrales que subyacen a todo el movimiento es la de prevención. La mayoría de los psicólogos se ha centrado en la terapia, en ayudar a las personas que buscan un tratamiento para una enfermedad mental que ya padecen, y ha dejado de lado la prevención, el actuar antes de que la enfermedad mental esté presente, cuando el individuo todavía se encuentra sano. Mientras que en las últimas décadas las intervenciones preventivas en medicina han supuesto una auténtica revolución, no ha ocurrido así en el campo de la salud mental. ¿Por qué la psicología parece encontrarse aún lejos de desarrollar modelos preventivos eficaces? Para progresar en el desarrollo de medidas preventivas no se puede partir del modelo tradicional de enfermedad, pues lo que sabemos sobre el tratamiento de las mentes enfermas aporta poca información sobre cómo prevenir dichas enfermedades en mentes sanas. El verdadero progreso en la prevención de enfermedades mentales vendrá cuando seamos capaces de identificar y desarrollar aspectos positivos que actúen como barrera contra las enfermedades futuras. El modelo de enfermedad adoptado tradicionalmente por la psicología sólo se plantea compensar carencias, no potenciar fortalezas, de ahí la necesidad de adoptar un modelo más amplio y flexible sobre el que desarrollar esquemas de prevención válidos y eficaces.

La psicología positiva persigue la ampliación del foco de interés de la psicología, pasando a abarcar todo el espectro de conductas, emociones y rasgos del ser humano, no sólo aquellos característicamente negativos. La psicología debe mirar más allá de la enfermedad mental y el tratamiento y transformarse en una fuerza positiva destinada a comprender y promover las cualidades y las virtudes de los seres humanos.