

# Economía Moral

Investigaciones recientes avanzan en la comprensión del bienestar humano/ III  
Seligman y la psicología positiva: de la ‘auténtica felicidad’ al florecimiento

JULIO BOLTVINIK



El Centro de Estudios Sociológicos invita a la conferencia

**“Un recorrido por la evolución humana”**

que impartirá la

**Dra. Aura Ponce de León (arqueóloga y filósofa)**

además, se proyectará la película

**“Evolución: El Big Bang de la mente”**



**El Colegio de México**  
(Sala de Videoconferencias)

**Miércoles 22 de febrero**

**17:00 Horas**

Camino al Ajusco # 20 Pedregal de Santa  
Teresa, Tlalpan

Para entrar al Colegio  
muestre esta invitación

**M**artin Seligman (MS) es uno de los fundadores de la psicología positiva, cuyo objeto de estudio es el ser humano mentalmente sano, las virtudes y las fortalezas de carácter. MS es director de la Red de Psicología Positiva. Hoy analizo algunas ideas de su más reciente libro: *Florecer: la nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar* (Océano, 2016; original en inglés, 2011). Dice en el prefacio:

“He sido parte del levantamiento tectónico de la *psicología positiva*, que es un movimiento científico y profesional. En 1998, como presidente de la Asociación Americana de Psicología, apremié a la psicología a complementar su venerable propósito con uno nuevo: explorar lo que hace valioso vivir la vida, y crear las condiciones habilitadoras de una vida digna de ser vivida. Este propósito no es, de ninguna manera, equivalente al de

entender el sufrimiento y modificar las condiciones incapacitantes de la vida” (mi traducción).

Aclara que su pensamiento (y la psicología misma) cambió respecto de su anterior libro, *Felicidad auténtica (FA)* de 2002. En *Floreecer*, MS explica su concepción actual del bien-estar y los cambios que realizó respecto a *FA*. Dice que en realidad detesta la palabra *felicidad*, que se sobreutiliza tanto que ha perdido todo significado y que es un término no manejable para la ciencia, la educación, la terapia o la política pública. Añade que la psicología positiva desagrega el monismo de la ‘felicidad’ en términos más manejables. Entender la felicidad requiere una teoría, y este capítulo (el 1) es mi nueva teoría, que surgió como resultado de la crítica de Senia Maymin, que le señaló que su teoría de 2002 acerca de lo que los humanos eligen, “tiene un enorme hueco: omite el *éxito* y la *maestría*. La gente se esfuerza por lograr algo sólo por el triunfo en sí mismo, por ganar”. MS explica que quería titular dicho libro *Sicología positiva* pero el editor insistió en *felicidad*:

“El problema primario con la palabra *felicidad* es que subexplica lo que elegimos y que el oído moderno interpreta la palabra ‘feliz’ como estado de ánimo optimista, como alborozo, animoso y sonriente. Históricamente, ‘felicidad’ no tiene relación estrecha con tal hedonismo; la alegría o regocijo dista mucho de lo que Thomas Jefferson declaró que tenemos derecho a perseguir, y está lejos de mis intenciones para la psicología positiva”.

La psicología positiva, dice MS, es sobre lo que elegimos por sí mismo. Mi TFA es que la ‘felicidad’ puede analizarse en tres elementos que elegimos por sí mismos: emoción positiva,

involucramiento (*engagement*) y sentido (*meaning*):

“El primero es *emoción positiva*; lo que sentimos: placer, arrebatado, éxtasis, calidez, comodidad... Llamo *vida placentera* a la vivida enteramente alrededor de este elemento. El segundo elemento, involucramiento (compenetración), es acerca del *flujo*: ser uno con la música, detener el tiempo y perder la auto-conciencia, durante una actividad absorbente. La compenetración es diferente, opuesta, a la emoción positiva; pues si uno pregunta a las personas que están en flujo que están pensando y sintiendo, usualmente contestan ‘nada’. En el flujo nos fusionamos con el objeto... No hay atajos para el flujo. Por el contrario, es necesario desplegar sus mayores fortalezas y talentos para conocer el mundo en flujo. En cambio, existen atajos fáciles para sentir emociones positivas... Hay todavía un tercer elemento de la felicidad, que es el sentido... la persecución de la compenetración y del placer suelen ser empeños solitarios y solipsistas. Los seres humanos ineludiblemente necesitan un sentido y propósito en la vida. La ‘vida significativa’ consiste en la pertenencia y el servicio a algo que uno considera más importante que su yo...”

Hasta aquí la teoría de *FA*. “Solía pensar, continúa MS, que la materia de la psicología positiva era la felicidad, que la métrica para medirla era la satisfacción en la vida, y que el propósito de la psicología positiva era aumentar esta satisfacción. Ahora pienso que la materia de la psicología positiva es el bien-estar, que la métrica para medir éste es el florecimiento, y que el propósito de la psicología positiva es aumentar el florecimiento. Esta teoría, a la que llamo teoría del bien-estar (TBE), es muy diferente de la teoría de la *FA* (TFA)”.

Para explicar las diferencias, MS describe deficiencias de TFA: 1) La connotación popular dominante de ‘felicidad’ es el ánimo alegre. La adición, en la TFA de compenetración y sentido, es arbitraria y anticipatoria, como lo han señalado los críticos, pues no se refieren a cómo nos sentimos, y aunque son elementos deseables no son, y nunca pueden ser, parte de lo que ‘felicidad’ denota. 2) La satisfacción auto-reportada con la vida (respuesta a la pregunta ¿qué tan satisfecho está con su vida?) es la métrica exclusiva de la felicidad. “Resulta, sin embargo, que el nivel de bien-estar autoreportado está determinado por qué tan bien nos *sentimos* en el momento mismo de la pregunta. El estado de ánimo explica 70 por ciento de la satisfacción con la vida auto-reportada. Así, “la vieja métrica de la psicología positiva está atada:

“en exceso al estado de ánimo, la forma de felicidad que los antiguos, con esnobismo pero correctamente, consideraban vulgar. Mi razón para negarle un lugar privilegiado al estado de ánimo, no es esnobismo, sino liberación. Considerar la felicidad desde el punto de vista del estado de ánimo condena a la mitad de la población mundial que tiene ‘baja afectividad positiva’ al infierno de la infelicidad. Esta mitad... puede tener más involucramiento y sentido de la vida que las personas alegres... La decisión de construir un circo en vez de una biblioteca basada en la cantidad de felicidad adicional que producirá, cuenta a los muy capaces de estar alegres más que a los menos capaces... Resulta que la satisfacción con la vida no toma en cuenta cuanto el sentido y el involucramiento. *La satisfacción en la vida esencialmente mide estado de ánimo alegre, por lo que no debería ocupar un lugar central en cualquier teoría que aspire a ser más que una ‘felicidología’.*

3) La emoción positiva, compenetración y sentido no agotan los elementos que la gente escoge por sí misma. Una mejor teoría debe especificar de manera más completa estos elementos. MS resume así su teoría del bien-estar (TBE):

El bien-estar (BE) es algo construido (un ‘constructo’) mientras la felicidad es una cosa directamente mensurable. El BE es la materia de la psicología positiva y está formado por cinco elementos mensurables: a) la emoción positiva (de la cual forman parte la felicidad y la satisfacción con la vida); b) compenetración (o involucramiento); c) relaciones significativas; d) sentido; y e) logros. Ningún elemento define por sí mismo el BE, pero cada uno de ellos contribuye al mismo. *Algunos aspectos de estos cinco elementos son medidos subjetivamente mediante auto-reportes, pero otros aspectos son medidos objetivamente. En la TFA todo se mide subjetivamente. En la TFA, las fortalezas (de carácter) y las virtudes (24 fortalezas organizadas en seis virtudes) son el soporte del involucramiento: entra uno en flujo cuando sus mayores fortalezas son movilizadas para enfrentar grandes retos. En la TBE, en cambio, las 24 fortalezas apuntalan los cinco elementos. [Véase al respecto Peterson y Seligman, *Character Strength and Virtues. A Handbook and Classification*, Oxford University Press, 2004, 800 pp.] La TFA es unidimensional. Es acerca de sentirse bien y sostiene que elegimos el curso de nuestra vida para maximizar cómo nos sentimos. La TBE es sobre los cinco pilares, y las fortalezas de carácter son el sostén de todos ellos. La TBE es plural tanto en método como en sustancia. La emoción positiva es una variable subjetiva, mientras las otras cuatro tienen componentes subjetivos y objetivos, pues uno puede*

creer que tiene buenas relaciones y alto grado de logro y estar *equivocado y engañado*. La conclusión es que el BE no puede existir sólo en nuestra mente: el BE es una combinación de sentirse bien y tener realmente sentido, buenas relaciones y logros. La forma en que elegimos nuestro curso de vida es maximizar los cinco elementos.

Seguiré con *Florecer*, que, como se aprecia tiene un enfoque muy atractivo. Te invito a la conferencia y proyección de la película sobre evolución humana que organicé para el miércoles próximo en El Colegio de México.

[www.julioboltvinik.org](http://www.julioboltvinik.org)

[julio.boltvinik@gmail.com](mailto:julio.boltvinik@gmail.com)