

## AUTOESTIMA Y PSICOLOGÍA POSITIVA.

Cap. 7 del libro de Mruk (2007). Self esteem, research, theory and practice. 3rd edition

Traducción: Elia Roca. Ver: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>

La mayoría de capítulos del Manual de Mruk (cuyas anteriores versiones han sido traducidas al español por DDB), han sido revisados y actualizados en esta tercera edición, añadiendo cambios significativos y recogiendo investigaciones más actuales. El capítulo 7, del que ofrecemos una traducción y resumen, es completamente nuevo (no aparecía en las primeras ediciones).

### CAPÍTULO 7. AUTOESTIMA Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Mruk explica que la psicología positiva de Seligman es la continuación de otro movimiento psicológico, la Psicología humanista, al que muchos ya denominaban psicología positiva. Afirma que la psicología humanista y la actual psicología positiva de Seligman, solo se diferencian por el mayor énfasis de la psicología positiva actual, en basarse en metodología científica. Por ello, para diferenciar entre ambas corrientes, Mruk llama al movimiento actual, liderado por Seligman, "Psicología positiva positivista".

Mruk defiende que la autoestima (en adelante, AE) debería ocupar un lugar prominente en la psicología positiva actual como lo tuvo en la anterior psicología positiva (el movimiento humanista).

Argumenta que, desde hace más de 100 años, la AE ha ocupado un lugar importante en la Psicología y disciplinas afines, que pocos otros conceptos han tenido. Por ejemplo: un lugar prominente en áreas como la personalidad, la psicología clínica o la psicología social.

Y ese valor central como objeto de estudio, ha sido mantenido desde diferentes enfoques, como el psicodinámico, el social, el cognitivo, el evolucionista o el humanístico.

Sin embargo, cree que hay dos retos actuales que suponen una amenaza para el mantenimiento del status de la AE en el estudio de la psicología actual.

- Uno tiene que ver con la dificultad de consensuar una definición adecuada, en forma que pueda permitir avances en la investigación. Las críticas son tantas que hemos llegado a un punto en que el mismo concepto de AE está en peligro de ser rechazado. Se muestra de acuerdo con muchas de las críticas que se hacen, pero cree que hay que esforzarse en mejorar la definición, el consenso entre especialistas, y los instrumentos de evaluación (ver capítulo 1 de Autoestima sana).
- El otro reto que, según Mruk, supone una amenaza para la supervivencia de la AE como un concepto central en la psicología, es la exclusión de la misma de la nueva psicología positiva positivista, que está desarrollándose en la actualidad. Se refiere principalmente a ello en el resto del capítulo.

La psicología positiva liderada por Seligman intenta ser la ciencia que estudia y promueve los aspectos positivos, las fortalezas y virtudes del carácter. Y para ello, incluye a las personas y a las instituciones que ayuden a mejorar la calidad de vida y a prevenir patologías.

Mruk cree que la AE debería ocupar un lugar prominente -o al menos importante- en la nueva Psicología positiva, ya que los objetivos de ambas están muy solapados. Resalta que la AE se refiere a una experiencia subjetiva positiva y que, a pesar de las críticas y problemas actuales, sigue teniendo un papel central en la investigación.

Se lamenta de que la nueva psicología positiva no esté interesada o se muestre hostil con el concepto de AE. Así:

- Cree que algunas de las críticas contra el trabajo realizado en la investigación de la AE han sido excesivas.
- Lamenta que en varias publicaciones importantes de psicología positiva (ej., handbooks) han excluido el tema de la AE. Por ejemplo, raramente ocupa un capítulo o un tema prominente o clave en esos textos
- Critica que la AE no se considere como componente de las fortalezas o virtudes de la psicología positiva.

Para mostrar su desacuerdo con esa exclusión de la AE en la nueva psicología positiva, expone dos argumentos:

- La AE siempre ha sido parte de la psicología positiva anterior (el movimiento humanista).

- Las nuevas definiciones actuales de la AE son totalmente compatibles con el campo de estudio de la psicología positiva actual y con la metodología científica utilizada

Para comprender la relación entre AE y psicología positiva hay que clarificar qué significa la psicología positiva

La psicología positiva ya se llamaba así dentro del movimiento humanista. Pero hay algunas diferencias clave con la psicología positiva actual. Por ej., a la psicología positiva de Seligman y colegas es más empírica y está más basada en el positivismo lógico como fundamentación de la ciencia. Pero ambas formas de psicología positiva tienen la vocación de comprender los fenómenos humanos positivos y utilizar ese conocimiento para ayudar a la gente, aunque abordan esa tarea en formas muy diferentes.

## AUTOESTIMA Y PSICOLOGIA POSITIVA EN EL MOVIMIENTO HUMANISTICO

Hace más de 50 años, algunos psiquiatras criticaron que las CC sociales daban escasa importancia a ciertos aspectos clave del estudio del ser humano, particularmente a los aspectos más positivos de su funcionamiento.

Algunos autores mostraron su preocupación por la falta de estudio de las experiencias subjetivas positivas, y de las instituciones sociales positivas que podrían fortalecerlas. Adler o Horney ya abordaron este asunto. Después, otros como Allport, Gardner y Murphy. Pero, la primera propuesta amplia y organizada fue la que ofreció la psicología humanística.

La principal idea del movimiento humanista fue el desacuerdo general con el reduccionismo filosófico de las perspectivas psicológicas dominantes en su época, especialmente la psicodinámica y la conductual. Ambas se basaban en el positivismo lógico. Pero los humanistas consideraron que el positivismo lógico era demasiado limitador para comprender la riqueza de la experiencia humana, especialmente en cuanto a sus posibilidades más elevadas o positivas.

La Psicología humanística empezó como una protesta contra la orientación general de la Psicología desde Hume y Locke, contra los modelos newtonianos y darwiniano sobre el ser humano y contra su carácter mecanicista, determinista y reduccionista.

Los editores de la revista *Psicología humanística* la definieron de la siguiente forma: *Orientación hacia la Psicología global más que una diferente escuela, que parte del respeto a la valía de las personas, la apertura a métodos aceptables y el interés por la exploración de nuevos aspectos del comportamiento humano.*

Es decir, se consideró como una 3ª fuerza preocupada por temas que habían tenido poca cabida en las teorías y sistemas existentes; como el amor, la creatividad, el self, el crecimiento, la autorrealización, los altos valores, la espontaneidad, el humor, la naturalidad, la ego-trascendencia, la autonomía, el significado, la experiencia trascendental, el coraje, etc.

- En vez de enfatizar la estricta utilización de los métodos naturalísticos, la psicología humanística utilizó diversidad de métodos que incluían algunos más cualitativos. Es decir, una aproximación holística para comprender la persona, en lugar de una aproximación determinista reduccionista

Los temas de la psicología humanística incluían

- la autorrealización o desarrollo humano y el buen vivir
- la autodeterminación o motivación intrínseca y la autonomía
- la autenticidad y el funcionamiento psicológico sano
- la auto trascendencia, especialmente en su relación con los demás
- la psicología centrada en la persona, es decir, en la apreciación de la humanidad esencial

El movimiento de la psicología humanística sigue vigente en la actualidad. Sus defensores buscan también el desarrollo de métodos más sofisticados para investigar la experiencia humana. La psicología humanista actual posee algunas publicaciones científicas de referencia, como la revista de psicología humanística, la llamada *Humanistic Psychologist*, y varias organizaciones profesionales que apoyan sus esfuerzos, incluyendo una división en la APA, llamada División de psicología humanística. Por todo ello, Mruk y otros autores creen que la psicología humanista está bien establecida como la primera forma organizada de psicología positiva.

Sigue argumentando que la AE ocupa un lugar importante en esa tradición humanística y en su forma de ver a la psicología. Por ej., Maslow en 1968 identificó la AE como uno de los temas básicos de desarrollo que afrontan los seres humanos. Encontró que la AE es una necesidad fundamental para el desarrollo humano, que todos tenemos que afrontar de una forma u otra. Puede criticarse su forma de entender la AE como algo demasiado teórico, pero hay abundante investigación que identifica la AE como una de las principales necesidades de la experiencia humana.

Mruk ha encontrado que ver la AE como un aspecto fundamental del desarrollo humano confiere a la AE un gran significado psicológico, al menos en dos formas:

- significa que la AE tiene un poder motivacional y que dirige la conducta en formas que nos obligan a realizar retos vitales para sentirnos valorados y respetados por uno mismo y por los demás y que - fracasar en la satisfacción de esa necesidad significa que las conductas quedan dirigidas hacia otras direcciones, que no son saludables. En esos casos, la persona intenta compensar esa falta de AE con conductas que resultan negativas: desde la neurosis ordinaria a diversas psicopatologías vinculadas a las que describe el DSM. Esa es una de las razones por las que la AE es para Mruk es tremendamente importante, dentro de la psicología. La otra es la siguiente
- la AE también tiene como objetivo contribuir a un objetivo prioritario de la psicología humanística, el crecimiento y la autorrealización. Por ej., para Rogers, la AE es necesaria para cualquier persona que quiera funcionar plenamente. Es una de las razones por las que Rogers recomienda la necesidad de consideración positiva incondicional en la infancia y en la relación terapéutica.

Cuando analizamos este aspecto de la psicología humanística, es importante recordar que la consideración positiva incondicional es un concepto a menudo ha sido malinterpretado y, por tanto, criticado injustamente. La consideración positiva incondicional hacia otra persona, no significa que aceptemos todo lo que esa otra persona hace. Supone más bien respetar su valía intrínseca como ser humano único y, al mismo tiempo, desaprobamos ciertas formas de conducta incompetente o insana cuando sea apropiado hacerlo; mostrando esa disconformidad. Es la autenticidad o congruencia defendida también por Rogers, como una de las condiciones facilitadoras del cambio terapéutico o de la educación deseable.

La AE es importante en la psicología humanística porque está implicada en el desarrollo humano en general, por ej., si uno rechaza su propia valía como persona será imposible que pueda autorrealizarse.

En resumen, el lugar que ocupa la AE en la psicología humanística está muy bien establecido.

## LA NUEVA PSICOLOGÍA POSITIVISTA

Los orígenes de la nueva psicología positiva, liderada por Seligman, no están muy vinculados a los de la psicología positiva original (la psicología humanista) porque, al contrario de lo que ocurría con la oposición de la psicología humanista al reduccionismo, esta nueva psicología positiva de Seligman, defiende este paradigma positivista. Seligman dice que el desarrollo de la psicología positiva se relaciona con ciertos sucesos asociados a la posguerra de la 2ª guerra mundial, especialmente a los efectos negativos de la guerra en algunos soldados y población general que resultaron traumatizados por ella por lo que se invirtió dinero para desarrollar una psicología aplicada más eficaz. Como resultado, la mayoría de la psicología clínica moderna se centra en los aspectos negativos de las personas, más que en sus aspectos más positivos. Y su nueva psicología positiva trata de ser un antídoto a esa situación.

Pero no hay que olvidar que la psicología positiva actual ha sido precedida por una psicología positiva humanística que tenía las mismas preocupaciones, excepto en cuanto a los paradigmas científicos seguidos por cada una de ellas.

## IDEAS BASICAS PARA EXAMINAR EL LUGAR DE LA AE EN LA PSICOLOGÍA POSITIVISTA

1º hay que entender qué es

El objetivo general de la psicología positiva actual está definido claramente por sus adherentes en casi todos sus escritos básicos: Intenta corregir una importante deficiencia que, según ellos, caracteriza a la mayor parte de la psicología tradicional. Creen que la psicología no es igual al estudio de enfermedad, debilidad y daño, y que también debe incluir las fortalezas y virtudes.

Y en su vertiente aplicada, defiende que los tratamientos no solo se tienen que fijar en lo que está mal, sino también en reforzar lo que está bien.

La psicología no debe centrarse en la enfermedad sino también en la salud, el trabajo, la educación, el insight, el amor el crecimiento y la diversión.

Pero la psicología positiva deja claro que no es equiparable al pensamiento positivo peyorativo (*wishful thinking*<sup>1</sup>), vinculado al autoengaño y la falta de realismo. Al revés, Intenta adaptarse a lo que es mejor en el método científico y usarlo para ayudar al desarrollo de lo mejor del ser humano.

Esta psicología positiva intenta corregir el desequilibrio de la psicología tradicional. Su esfuerzo se inicia a nivel teórico, para remediar el hecho de que la psicología se centra en el estudio de lo negativo del ser humano.

A nivel de investigación, etc., quiere centrarse en el estudio de aspectos positivos y sanos del comportamiento humano más seriamente de lo que se ha hecho en el pasado. Y extiende su teoría e investigación al nivel práctico, para recordar a los científicos sociales que sus esfuerzos pueden y deben beneficiar a la sociedad en miles de formas

Defiende, por ejemplo, el fomento de la educación óptima ya que, a largo plazo, reforzar la salud puede reducir el sufrimiento y ayudar a la gente a vivir una vida mejor

## TEMA PRINCIPALES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

En primer lugar, identifica tres temas básicos de la psicología positiva, que serían:

- experiencias positivas o saludables, como bienestar, contento y satisfacción, referidas al pasado
- esperanza y optimismo, en lo referido al futuro
- flujo y felicidad, referidos al presente

En general, intenta contrarrestar el énfasis de la psicología en la enfermedad y en los problemas, para centrarse en comprender los fenómenos humanos positivos que constituyen el funcionamiento sano y que reflejan la alegría de vivir una vida buena y plena.

En segundo lugar, la psicología positiva se centra en las cualidades humanas positivas y en características que incluyen la capacidad de amar y tener vocación, coraje, habilidades sociales, sensibilidad estética, perseverancia, perdón, originalidad, espiritualidad, talentos y sabiduría. En pocos años, este nuevo campo ha producido algunos trabajos importantes en estos temas.

En tercer lugar, la psicología positiva se centra en comprender las relaciones entre las conductas sociales o grupales y los valores humanos básicos, especialmente las virtudes cívicas y las instituciones que pueden influir en que las personas sean mejores ciudadanos: responsables, nutricos, altruistas, civilizados, moderados, tolerantes y trabajadores.

Esta dimensión expande el campo de estudio de esta nueva psicología positiva más allá de lo que era el campo de estudio de la psicología tradicional. Para lograr el funcionamiento humano sano, la gente necesita una sociedad activamente preocupada por el óptimo crecimiento y desarrollo (Skinner) . En ese sentido, la psicología positiva liderada por Seligman es también un proyecto social, además de psicológico

### Focos de aplicación

Finalmente, esta psicología positiva centra en el tratamiento y prevención, dejando claro que no va a ser algo meramente académico

En cuanto los tratamientos propuestos por esta psicología positiva, se dirigen a fomentar las fortalezas (aunque también en manejar las debilidades). Defiende la incorporación de técnicas terapéuticas tradicionales dándoles un

---

<sup>1</sup> El **pensamiento ilusorio** (*wishful thinking*) es la formación de creencias de acuerdo a lo que sería más placentero de imaginar en lugar de apelar o avocar a la [evidencia](#) o [racionalidad](#). La investigación ha mostrado repetidamente que, manteniendo todas las posibilidades igual, los sujetos predecirán resultados positivos más que resultados negativos. Además de ser un sesgo cognitivo y una forma incorrecta de tomar decisiones, el pensamiento ilusorio puede ser un caso específico de falacia lógica en un argumento. Esta falacia se da en la forma "*Si yo deseo P para que sea verdad o mentira, entonces P será verdad o mentira*". Se relaciona con el sesgo de beneficio positivo, [Sesgo de autoservicio](#).

formato positivo. Y también desarrollan y aplican nuevas aproximaciones, como la terapia del Bienestar de Fava (1999).

La nueva psicología positiva enfatiza la importancia de la prevención a través de programas educativos. Pero, considera que la prevención a largo plazo ha de pasar por crear sociedades más saludables. Eso supone la modificación de todas las instituciones. Espera que así se creen "círculos virtuosos" de bienestar individual y social. Por tanto, esta nueva psicología positiva es también un proyecto social y político.

## **SIMILITUDES Y DIFERENCIAS ENTRE LA PSICOLOGÍA HUMANISTA Y LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

Ambas tienen su origen como reacción de protesta hacia una Psicología oficial caracterizada por centrarse excesivamente en las conductas humanas negativas. Por tanto, las críticas al modelo de enfermedad, por parte de Seligman son similares a las que hicieron Maslow y otros al psicoanálisis. Por ejemplo:

- el significado del bienestar psicológico de la actual psicología positiva es similar en varios aspectos a la autorrealización o al pleno funcionamiento de la aproximación humanística, especialmente en cuanto a estar abierto a la experiencia, tener una buena vida, etc.
- ambas consideran la importancia de investigar y reforzar las características positivas y su desarrollo. Y dan importancia al amor, esperanza y el juego. Ambas se centran en lo individual, aunque consideran que debe cambiarse la conducta de grupo, los valores institucionales y la sociedad, en formas que ayuden al individuo a desarrollar lo mejor de sí mismo.
- Finalmente, ambas aproximaciones comparten una visión optimista del ser humano al que ven como bueno en esencia, más que como malo; como capaz de adaptarse más que como algo rígido. Ambas ven los problemas humanos como derivados de factores ambientales o del desarrollo, que truncan el deseo natural de funcionar de forma sana, no como resultado de una falta de deseo o capacidad.

Por tanto, en algunos temas cruciales, la nueva psicología positiva no es tan nueva. Sus defensores reconocen que sus ideas tienen muchos antepasados ilustres, muchos de los cuales fueron asociados con la psicología humanística.

**En cuanto a las diferencias**, los defensores de la nueva psicología positiva consideran que hay diferencias fundamentales entre ambas orientaciones, especialmente en lo que se refiere al seguimiento del método científico y a la superioridad que reconocen a los métodos cuantitativos.

Seligman dice que desafortunadamente la psicología humanística no atrajo a muchos investigadores y que se diluyó en una miríada de movimientos terapéuticos de autoayuda, algunos de ellos nada científicos, que incluían cuestiones como aromaterapia, el niño interior, etc., Por tanto, algo crucial para Seligman es que sea empírica, y en eso quiere diferenciarse claramente de la original psicología positiva.

La psicología humanística se caracterizó por ser metodológicamente "demasiado abierta", particularmente en defender los trabajos cualitativos, mientras que la actual psicología positiva de Seligman mantiene que es importante permanecer en el paradigma científico y centrarse en la observación, la medición, la experimentación, etc.

Confían en que esta aproximación capacite a la psicología positiva actual para hacer aquello en lo que fracasó la Psicología positiva humanística; en generar un amplio cuerpo de estudios, científicamente aceptables, que se presenten en revistas rigurosamente científicas, con la suficiente frecuencia para alcanzar la masa crítica de aceptación. Si su esfuerzo tiene éxito, esta psicología positiva podrá llegar a ser reconocida como ciencia social, con lo que tendrá más influencia en la sociedad.

Dice Mruk (2006) que si revisamos la literatura generada por este campo emergente, por ahora está claro que su estrategia progresa hacia esas metas. Por ej., ha logrado una dirección presidencial en el APA, ha editado handbooks, que cubren el campo completo de la psicología positiva. Y un manual que se llama Psicología positiva en la práctica (editado en 2004) disponible en Internet.

El movimiento actualmente incluye una sección en el American Psychologist y tiene varios proyectos de larga escala y varias revistas, así como una creciente presencia en Internet.

Además, la psicología positiva está haciendo un esfuerzo por ser consecuente con lo que dijo que quería hacer: utilizar los métodos científicos para hacer contribuciones aceptables en el campo de la Psicología, en forma que le permita conseguir credibilidad para este movimiento, una credibilidad que la antigua Psicología humanista nunca logró. Han llevado a cabo muchos estudios y publicaciones para el poco tiempo que llevan.

Tienen ayudas de fuerzas poderosas. Su visión está bien posicionada en las principales organizaciones como el APA., lo que asegura la legitimidad en términos de diseminación, información a través de presentaciones en conferencias, publicaciones en revistas importantes, y contratos con editoriales igualmente importantes.

Este factor puede estimular a muchos psicólogos académicos a trabajar en esta dirección, porque queda abierta a nuevas y grandes publicaciones y estudios. Es decir, tiene más oportunidades que otros puntos de vista con menor reputación.

En segundo lugar, la psicología positiva apela a fundaciones privadas que les proveen de fondos, algunas de ellas, fundaciones filantrópicas que permiten financiar sus estudios.

Mruk dice que eso es lo que hay que hacer para poder desarrollar una línea científica, y que en su día la psicología humanística también hizo algo parecido con Maslow y Rogers, que fueron ambos presidentes del APA y tuvieron el apoyo de organizaciones profesionales, revistas, etc.

### ***Respuesta de los psicólogos humanistas***

La psicología humanística sigue viva, pero no ha obtenido los resultados que sus fundadores soñaron. Los que aún se consideran dentro de ese paradigma reprochan a Seligman que adopte todo lo que le resulta útil de aquellos que ellos han estudiado y elaborado, pero que por lo demás, los trate como si no existieran. Otros también critican que se ignore el gran cuerpo de conocimientos, estudios y publicaciones acumuladas por la psicología humanista.

Por ej. Taylor —especialista en Historia de la filosofía y la psicología, dice que buena parte del trabajo de Murray, Gardner, Murphy, Allport y otros, así como el de Maslow y Rogers, ha generado un cuerpo de investigación y unos hallazgos importantes, y que la mayor parte de investigaciones realizadas en laboratorio sobre meditación se ha realizado desde una perspectiva humanística.

Recuerda asimismo que algunos conceptos humanísticos clave, que ahora también son centrales en la nueva psicología positiva, se han investigado empíricamente y se han realizado publicaciones sobre ellos desde 1960, por psicólogos humanistas. Por ej., muchos estudios sobre autorrealización como constructo de personalidad, utilizando un inventario que ahora no se tienen muy en cuenta. Y otros estudios sobre meditación y sobre autorrealización, temas comunes en la literatura humanística.

Otra explicación del por qué no se utilizan mejor los hallazgos de la Psicología humanística puede ser la de los conflictos entre paradigmas y la de intereses económicos y políticos. Así, Taylor al analizar la historia de la psicología humanística dice que esa orientación surgió como un movimiento académico, que tuvo su origen en tres disciplinas: la teoría de la personalidad, el counseling educativo y la psicología motivacional.

Desde el principio, la psicología humanística se preocupó por el crecimiento positivo y el desarrollo personal, académico, educativo, organizacional, social y aplicado. Pero la combinación de disciplinas, la tolerancia a múltiples metodologías y su interés activo en generar cambios rápidos, la llevo a no ser metodológicamente exigente.

La psicología positiva actual quiere mantenerse separada de ella para no caer en los mismos errores. Esto le parece comprensible a Mruk pero cree que no hay que pasarse.

Otro factor que limita la influencia de la psicología humanística en la psicología positiva actual es su diferencia paradigmática. La psicología positiva al hablar de investigación científica se refiere a la cuantitativa, que supone una clara jerarquía de valores en términos de lo que es aceptable. La psicología humanística no es uniforme porque usa tanto métodos cuantitativos como cualitativos. Eso tiene algunas ventajas porque permite al investigador acceder a los fenómenos tal como son vividos y experimentados en el momento. En cambio, la psicología positiva actual desprecia como irrelevante y no-científico el trabajo humanístico realizado anteriormente.

Mruk considera que tendría que mejorar la comunicación entre ambas aproximaciones y que el estudio de la AE puede ayudar a integrarlas. Ambas aproximaciones podrían trabajar juntas para mejorar la psicología positiva. Esto ya se está viendo en lo que se puede llamar una 2ª generación de psicólogos positivos, especialmente entre los clínicos. Por ejemplo, Joseph y Lindley que se centran en la aplicación clínica de la psicología positiva y que sugieren que la distinción entre las dos aproximaciones (humanista y positiva) es absurda en la vida real.

En una de sus publicaciones, Joseph y Lindley dicen que la diferencia entre la psicología humanística y la psicología positiva, en la práctica no demasiasdas, y que aunque en la relación entre ambos enfoques suele haber desencuentros y antagonismos, tiene la esperanza de llegar a colaborar.

Mruk señala que su propuesta de que el estudio de la AE debe ocupar un lugar importante dentro de la psicología positiva, puede lograrse con la cooperación que sugieren Lindley y Joseph.

## AUTOESTIMA Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Mruk cree que la AE tiene un lugar significativo en la visión humanística de la psicología positiva, defendida por autores como Joseph y Lindley, dado que el interés por el estudio de la AE sigue muy vigente en la actualidad. Por ej., en revistas profesionales de alto nivel como *Psychological Inquiry* se siguen dedicando números enteros a la AE. Similarmente la tasa de estudios publicados sobre AE es muy alta en comparación con otros conceptos.

Pero el estatus de la AE en la nueva psicología positiva no está nada claro.

Con frecuencia, cuando los psicólogos positivos analizan la famosa jerarquía de Maslow para comprender la autorrealización o para identificar los valores humanos fundamentales, omiten el concepto de AE y en su lugar ponen "necesidades cognitivas". Y, aunque técnicamente es correcto, esa terminología contrasta con la utilización usual del término AE para referirse a ese 4º estadio de la pirámide de Maslow.

Tomados en conjunto, los 3 principales handbooks, de psicología positiva tienen 110 capítulos con temas importantes para la psicología positiva actual, tales como bienestar, emociones positivas, inteligencia emocional, resolución de problemas, ajuste, autenticidad, virtudes morales, etc.

Sin embargo, un solo capítulo se centra en la AE y lo que hace es intentar desconstruirla considerándola una nueva emoción que surge como respuesta a las fuerzas sociales características de las modernas sociedades occidentales.

Pero este punto de vista contrasta con el cuerpo de trabajo presentado anteriormente en el que aparece la AE como una preocupación humana básica. Por ej., desde una perspectiva relativista cultural también tendrían que tener en cuenta la investigación sobre la importancia de la AE. Y reducir la AE a un mero artefacto cultural niega el significado evolutivo básico de este fenómeno, que la mayoría de teorías psicológicas reconocen.

Mruk se pregunta si la psicología positiva está olvidando el trabajo realizado sobre la AE; si lo examina pero niega su interés, o si intenta de forma activa y sistemática relegar a la AE a un rincón distante de la psicología positiva.

Quizá este rechazo hacia la AE se deba al interés de la psicología positiva de salvaguardar su carácter científico, algo que si se entiende la AE como se ha entendido tradicionalmente (como mero sentimiento positivo hacia uno mismo) tiene poco apoyo científico que apoyen la vitalidad de este concepto. Mruk está de acuerdo en que esa definición tradicional de la AE está asociada a la aproximación "sentirse bien" del movimiento de la AE que ha recibido muchas críticas desde la psicología positiva. Pero Mruk opina que esas críticas no son aplicables al trabajo más actual sobre la AE, basado en definiciones actuales como la autoestima óptima o como competencia y valía.

De hecho recuerda que las investigaciones actuales sobre AE coinciden en el estudio de algunos temas que también está estudiando la psicología positiva, y que con frecuencia utilizan los mismos métodos. Por ej., la competencia como componente de la AE incluye la adquisición de habilidades de resolución de problemas para manejar los retos de vivir eficazmente, mediante la actitud de autoeficacia. La valía requiere tener un sentido de valores y de conexiones significativas con otras personas. Esos tópicos son de interés vital para el estudio actual de la AE y también para la psicología positiva.

Destaca que hay importantes convergencias entre el estudio actual de AE, el de la psicología positiva y el de la psicología humanística, en áreas como el interés por la acción eficaz, por el bienestar psicológico subjetivo y por vivir una buena vida. Y eso se plasma en la investigación actual sobre autenticidad (Kernis y otros), estabilidad emocional y afecto positivo (Greenberg, Solomon y otros), y autorregulación y salud (Leary y otros).

Pero en los aspectos relacionados con la AE en esos trabajos, en los que la AE es un concepto central, la AE tiende a no ser mencionada en las publicaciones que se hacen desde la psicología positiva, incluso cuando se refieren a las mismas investigaciones llevadas a cabo desde el campo de la AE. Esto lleva a Mruk a concluir que se esfuerzan en negar o minimizar el tema de la AE.

Dice que espera que con su publicación ayude a cambiar esta situación, y a que desde la psicología positiva se den cuenta de que si la AE se define en términos de competencia y valía no es necesario descartar el concepto por los errores que otros cometieron en el pasado.

Dice que analizar todas las posibilidades de potencial interés entre la Psicología de la AE y la psicología positiva requeriría un libro entero. Pero que quiere destacar 2 puntos principales de convergencia. 1) la autenticidad y sus implicaciones para el bienestar y para vivir una buena vida, y 2) la aplicación práctica, es decir, el cómo manejar los

problemas de la vida y cómo desarrollar cualidades positivas a través de la psicología positiva aplicada, como la de Lindley y Joseph, 2004.

Por tanto, Mruk analiza brevemente las conexiones entre el trabajo de la AE y el de la psicología positiva en esas dos áreas para llamar la atención de lo importante que es integrar el estudio de la AE en la teoría y la investigación de la psicología positiva.

## AE, AUTENTICIDAD Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Desde el campo del estudio de la AE diversos autores han estado interesados por el fenómeno de la autenticidad. La psicología positiva también considera a la autenticidad como una fortaleza humana primaria y hace investigaciones sobre ella.

Buena parte del trabajo realizado desde la psicología positiva para estudiar la autenticidad se relaciona con el llevado a cabo desde la AE, pero desde la psicología positiva eluden hablar de la AE cuando se refieren a la literatura que sí que habla de la AE.

En teoría el problema para incluir la AE en la psicología positiva es la idea de que el trabajo humanístico sobre el concepto de AE no cumple los estándares del paradigma naturalista científico, por ej., quizá un self verdadero interno o intrínseco, que es esencial en la noción de autenticidad, es demasiado cualitativo como concepto para cumplir los estándares empíricos tradicionales de la nueva psicología positiva.

Pero el hecho es que el trabajo contemporáneo en AE maneja bien esa limitación; por ej., en la teoría de la autodeterminación, que opera desde un punto de vista explícitamente existencial y organísmico, es decir, humanístico. De igual modo, el trabajo actual de AE maneja bien estas limitaciones.

Por ej., la teoría de la autodeterminación mantienen que hay 3 necesidades básicas: autonomía, competencia y relaciones. Considera a la autonomía como una combinación de volición e iniciativa y una competencia o habilidad para responder eficazmente a los retos. Y las relaciones como sentimiento de pertenencia y conexión que se caracteriza por favorecer una autoestima verdadera (no contingente).

La teoría de la autodeterminación no ve la AE como una de las necesidades humanas básicas, pero sí que considera que la AE es muy importante porque afecta a la autorregulación y la autenticidad, dos cuestiones clave en el funcionamiento psicológico, por ejemplo:

- Si una persona tiene una AE contingente buena parte de su autorregulación será defensiva.
- Verse a uno mismo como poco competente interfiere con el funcionamiento autónomo xq esa deficiencia percibida hace difícil tomar riesgos que serían necesarios para actuar x uno mismo (para auto determinarse).
- Basar la sensación de valía en estándares externos, más que internos, crea una condición de dependencia de los demás, que constriñe la propia habilidad para funcionar basándose en la motivación intrínseca.

Por tanto, la falta de competencia, autonomía y valía reducen la capacidad de funcionar auténticamente, dificultando la posibilidad de vivir de forma auténtica.

En contraste, tener un buen sentido de uno mismo y ser competente, autónomo y conectado, tiene como resultado lo que la teoría de la autodeterminación llama verdadera AE. En este caso, cuando se tiene una verdadera AE, la defensividad es mínima y esto permite al individuo el actuar según sus valores intrínsecos.

La autoconciencia ayuda a la persona a saber cuáles son sus auténticas metas y a asumir los riesgos apropiados en esa dirección.

En otras palabras, la AE es importante porque dependiendo de si la AE es positiva o negativa, y de si funciona bien o no, ayuda a crear un círculo virtuoso de autenticidad o un círculo vicioso de no-autenticidad.

Además de ofrecer importantes insights sobre la naturaleza de la AE, una de las principales aportaciones de la teoría de la autodeterminación (existencialmente orientada a la comprensión de la conducta humana) es que se apoya en los estudios empíricos y en los métodos científicos. Por ej., algunos estudios experimentales y longitudinales han mostrado que la gente trabaja más duro y con mejores resultados cuando persigue metas intrínsecas que cuando son metas extrínsecas.

Es decir, la mayoría de principios básicos de la teoría de la autodeterminación están apoyados por investigaciones que ya han acumulado un volumen suficiente para ser reconocidas por la psicología científica. Por ej., el Handbook de Psicología experimental existencial de Greenberg (2004) contiene muchos ejemplos de investigación basada en la



orientación humanística tradicional que estudia tópicos como el terror a la muerte, la importancia del significado, la toma de decisiones, la autenticidad, etc., algunas de las cuales son importantes para la nueva psicología positiva.

Mruk matiza que no pretende afirmar que la teoría de la autodeterminación y su trabajo sobre la AE, apoyan necesariamente sus puntos de vista. Por ejemplo, Mruk considera que la AE es una necesidad humana básica que se define en términos de competencia y valía, pero embargo, la teoría de la autodeterminación no lo ve así. En cuanto a la competencia, para la teoría de la autodeterminación es una de las necesidades básicas, y para Mruk es uno de los dos componentes de la AE.

Pero insiste en la importancia de que el trabajo sobre autenticidad esté directamente relacionado con las investigaciones actuales sobre la AE y viceversa.

Kernis destaca ese solapamiento entre AE y autenticidad y estudia la AE utilizando métodos científicos (ver capítulo 6, de Autoestima sana). Y señala que la autenticidad puede definirse como el reflejo del auténtico yo, no obstruido, en la vida diaria. Kernis ha sido capaz de “operacionalizar” la AE óptima apoyándose en la investigación sobre la AE y la autenticidad.

El trabajo de Kernis también ilustra otro potencial vínculo entre AE y psicología positiva, en el tema crucial del bienestar psicológico. Kernis define la AE óptima como sentimientos favorables de autovalía que surgen en forma natural de:

- manejar exitosamente los retos de la vida
- de mantener al verdadero y autentico self como fuente de input de elecciones conductuales
- de relaciones, en la cuales uno es valorado por uno mismo y no por sus logros.
- de experiencias positivas relacionadas con las conductas, los factores contextuales y las relaciones interpersonales.

Es decir, el concepto de AE de Kernis incluye manejar los retos de la vida, operar desde un yo autentico y tener relaciones positivas. Todo ello hace su concepto de AE muy diferente de aquella que se basaba solo en valía o solo en competencia.

#### MOMENTOS DE AUTOESTIMA Y PSICOLOGIA POSITIVA

Mruk defiende que su investigación (y la de otros autores) sobre los llamados “Momentos de AE”, que incluye las formas de afrontar los retos vitales, tiene que ser de interés para la psicología positiva, por ej., cree que actuar virtuosamente es una fuente importante de AE, que usualmente está conectada con afrontar algún dilema moral en forma competente. Esto aporta al individuo un sentimiento de dignidad o de valía como persona. Otros momentos de AE incluyen: actuar con coraje al afrontar retos importantes; o el sobreponerse a una tentación para hacer elecciones más valiosas o para defender valores como la justicia o el cuidado de otros x delante de las necesidades personales.

Señala que el estudio de estas experiencias y características positivas tiene que ser de interés para la nueva psicología positiva, dadas sus prioridades y metas<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Mruk cree que la AE no es contingente en la forma que sugieren Crocker y Park, pero que hay situaciones en las que la AE sí que depende de cumplimentar ciertos estándares. Es decir, cree que tener AE autentica significa que uno ha actuado razonablemente bien al hacer grandes elecciones en su vida. Y que la AE siempre está parcialmente en riesgo porque puede ser retada por las situaciones cambiantes de la vida en cualquier momento. Si yo manejo sus retos en forma competente entonces todo va bien, aprendo un sentimiento de valía que refleja mi humanidad y conexión con los demás. Pero ni no lo manejo bien mi humanidad se reduce en forma significativa y usualmente me doy cuenta de ello. Señala que le es difícil comprender cómo la psicología positiva que intenta centrarse en las fortalezas y virtudes del ser humano no esté interesada por la AE y por la investigación en los llamados Momentos de AE ya que cree que esta investigación puede hacer aportes significativos a la psicología positiva. Estas situaciones de AE y las experiencias que es ellas se dan pueden ser descritas, identificadas, analizadas y catalogadas. No solamente se puede aumentar este conocimiento sobre la AE. Nuestra habilidad para comprender las situaciones existenciales importantes y las decisiones que tomamos en ellas sino que también podemos aprovechar para mejorar las aplicaciones prácticas, para mejorar la AE. Por ej., además de permitir a la gente el pensar en sus posibilidades, conocer ese tipo de situaciones que puede afectar a la AE puede ayudar a los padres a crear ambientes que faciliten el desarrollo de la AE, y pueden ayudarnos a mejorar las organizaciones que se ocupan de promover las virtudes. Son actividades importantes para la psicología positiva y eso también implica que se dé un importante lugar a la AE en la psicología positiva, para conseguir un funcionamiento óptimo y una forma saludable de vivir, un papel prominente como el que tenía la AE en la original psicología positiva.

## AE Y PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA

La otra zona común entre AE y psicología positiva es el interés por aplicar sus principios a mejorar la vida diaria.

Desde la psicología siguen dos estrategias:

- ayudar a la gente a afrontar los problemas de la existencia en forma positiva (a veces se le llama Psicología clínica positiva)
- prevención, particularmente aquella relacionada con fortalecer el desarrollo de cualidades humanas como coraje, sabiduría, resiliencia, etc. y facilitando el tipo de relaciones, procesos sociales e instituciones sociales que ayuden a realizarlo

En ambos casos, la psicología positiva intenta desarrollar una Psicología del bienestar que se define como participación plena en los retos y oportunidades de la vida, aunque también se le llama felicidad.

Así, el objetivo último de la psicología positiva es facilitar el vivir una buena vida, en el sentido de Aristóteles: una vida rica, plena, digna y equilibrada.

La psicología positiva aplicada es la rama de la psicología positiva que se aplica a la investigación y la facilitación del funcionamiento óptimo. Con esa finalidad, la psicología positiva ha desarrollado los principios de un sistema de clasificación de características positivas e intenta trabajar en identificarlas y comprenderlas con la esperanza de ayudar a mejorar el bienestar y la buena vida. Mruk recuerda que el estudio de la AE desde la psicología social y educativa coincide en esos aspectos prácticos con los de la psicología positiva.

## AUTOESTIMA PSICOLOGIA POSITIVA Y PSICOTERAPIA

Otra convergencia entre la psicología positiva y la AE es la aplicación clínica. Por ej., la investigación sobre psicología clínica muestra que la AE tienen un importante papel como ayuda para manejar la ansiedad, actuando como amortiguador de la ansiedad y como stock de pensamientos positivos que pueden ser fuente de recursos valiosos cuando afrontamos ciertas condiciones. Así, la AE sana es una variable fundamental, particularmente cuando las personas afrontan o manejan determinados problemas o retos vitales (Epstein, Kernis.)

También hay muchas evidencias de que la AE se relacionan con el funcionamiento humano sano. Por ej., la AE es hedónicamente positiva, es decir produce emociones que nos hacen sentir bien. Pero también es positiva en términos de eudaimonia porque está vinculada al funcionamiento global y al bienestar (ver AE óptima de Kernis).

Por ello, Mruk considera que los esfuerzos por desarrollar y mantener una AE sana tienen que ser de interés para la psicología positiva en áreas como el tratamiento y la prevención

## AE Y PSICOTERAPIA POSITIVA

Al analizar la terapia positiva, Lindley y Joseph asumen una posición que puede parecer sorprendentemente similar a la de la psicología humanística, a pesar de la historia de controversias entre esas dos aproximaciones. Dicen que no es su intención el defender nuevas formas de trabajar en la psicoterapia sino más bien el preguntarse qué estrategias son más eficaces a nivel terapéutico dentro del marco de la psicología positiva.

Dicen que algunas terapias ya usadas habitualmente pueden ser consideradas terapias positivas, principalmente aquellas basadas en la premisa teórica de un proceso organísmico y una tendencia autorrealizadora (que es lo que decían los humanistas) y que Lindley y Joseph creen que encaja en el marco de la psicología positiva.

Mruk cree que una profunda reflexión sobre esto aporta algunas razones de esta contradicción entre clínicos y teóricos sobre la pureza metodológica. Los investigadores teóricos y académicos están relativamente libres para debatir sobre diferencias sutiles concernientes a los orígenes o la superioridad relativa de conceptos, teorías o posiciones. En cambio, los clínicos tienen que preocuparse de encontrar aquello que ayude a sus pacientes, sin mirar tanto los matices teóricos.

Así, los programas que reducen el sufrimiento humano y que ayudan a manejar los retos vitales, fomentando la autoconciencia y las conductas eficaces, siempre son bienvenidos para los terapeutas, sin importar tanto qué fundamentos teóricos puedan tener.

Por tanto, en base a ello, también podemos argumentar que un programa eficaz para mejorar la AE sana puede verse como una Terapia positiva, ya que existe conexión a nivel aplicado entre la AE y la psicología positiva.

Una forma de evaluar la compatibilidad de un programa de AE con la nueva psicología positiva es comparar el programa con las terapias positivas desarrolladas bajo ese paradigma, como ejemplo a seguir y recogidas en los dos libros más importantes sobre psicología positiva. Una de ellas es la terapia del bienestar de Fava.

Esta terapia fue diseñada originalmente para manejar el problema de las recaídas en las depresiones. Se basa en la idea de que el bienestar psicológico no puede equipararse con la ausencia de sintomatología, ni con determinados rasgos de personalidad. Por el contrario, el bienestar psicológico se asocia al desarrollo del potencial humano, algo que tanto los psicólogos positivistas como los humanistas llaman autorrealización, aunque solo se trate de experiencias transitorias.

Históricamente, el bienestar no ha sido un tema central en los tratamientos psicológicos, sobre todo en la moderna psicoterapia, más centrada en los síntomas y las enfermedades. Pero Fava y otros creen que cuando se incrementa el bienestar con intervenciones terapéuticas, las personas afectadas por trastornos emocionales sufren menos recaídas y refieren mayor satisfacción vital que aquellos que solo son tratados de sus síntomas afectivos (es decir, los que no son tratados con la terapia del bienestar).

La terapia del bienestar es una aproximación a corto plazo basada en la idea de que las personas con alteraciones emocionales o depresión tienden a ignorar los sucesos positivos, incluso cuando estos tienen lugar en sus vidas. Y si tienen niveles crónicamente bajos de experiencias satisfactorias esto incrementa la probabilidad de que respondan negativamente cuando afronten sucesos adversos. Todo ello favorece su recaída en la depresión.

Proponen romper ese círculo de emociones y experiencias negativas para prevenir sus recaídas, ayudándoles a experimentar y centrarse más en las experiencias positivas.

Este tratamiento consiste en sesiones de 30 a 50 minutos, que se ofrecen una vez por semana o cada 2 semanas

Las sesiones suelen agruparse en 3 etapas o fases:

- Fase inicial centrada en ayudar al paciente a identificar episodios de bienestar que ha experimentado, describir las circunstancias que la rodearon y describirlas y anotarlas en un diario que escribe con este propósito, evaluando el grado de bienestar experimentado (1-100). Darse cuenta de que experimenta momentos de bienestar, aunque sea en medio de una depresión, puede ayudarlo.
- 2ª etapa. Se centra en identificar las formas en las que la persona puede frustrar prematuramente esas experiencias satisfactorias, por ejemplo, con un pensamiento negativo o rehusando alguna actividad agradable. Se les enseña a superar esa tendencia a autosabotear esos momentos de gratificación, frecuentemente mediante reestructuración cognitiva. Se trata de aprender a identificar por qué frustra o finaliza prematuramente esas experiencias.
- 3ª etapa. Se le ayuda a identificar las áreas de problemas específicos que dificultan la capacidad del paciente para experimentar bienestar, y a confeccionar un listado de los esfuerzos que ha de hacer para superarlos. Es decir, hacer un plan para superar las actitudes contraproducentes que le impiden experimentar un mayor bienestar.

Se hace una evaluación detallada usando la escala de bienestar. Se centran en determinadas áreas de funcionamiento psicológico relacionadas con:

- dominio ambiental
- Crecimiento personal
- Propósito vital
- Autonomía
- Auto aceptación
- Relaciones

Hasta el momento la investigación sobre esta terapia en pacientes con depresión ha recibido apoyos en la investigación.

Dice Mruk que esta terapia del Bienestar de Fava se parece bastante al programa de incremento de la AE diseñado por Mruk, aunque ambas se han diseñado en diferentes épocas, y para propósitos diferentes (Fava se la habría

copiado de Mruk sin mencionarlo, aunque yo veo una gran similitud entre la terapia de Fava y las actividades agradables propuestas por Beck para tratar la depresión)<sup>3</sup>.

Mruk sigue señalando las similitudes entre su propia terapia para el AE y la terapia del bienestar de Fava: las similitudes más obvias son que: ambas tienen un tiempo limitado de 8 a 10 horas; se dividen en fases; intentan aumentar la autoconciencia sobre las experiencias de vida positivas, es decir, los momentos de bienestar o los momentos de AE; usan métodos similares (diario o registro); usan un cuestionario para evaluar el tratamiento para que este se aplique de forma individualizada y no solo siguiendo un programa manualizado; y ambas usan técnicas terapéuticas estándar para eliminar los obstáculos que les impiden vivir más eficazmente: ej., la reestructuración cognitiva.

Finalmente, las dos formas de terapia han generado alguna investigación empírica que apoya su eficacia. Además los dos programas son muy similares en otro nivel más importante, que la psicología positiva llama “estrategias profundas”, que se suponen especialmente importantes y que tienen lugar en cualquier forma de terapia cuando esta es eficaz, es decir: los factores comunes de las psicoterapias efectivas.

Ambas se basan en fortalecer los momentos de bienestar (o como dice Mruk, de AE) para aprovechar esas experiencias positivas del paciente que se producen de forma natural y, a partir de ellas, construir el proceso terapéutico. Por tanto, ambas formas de terapia trabajan en fortalecer las virtudes del paciente y no desde un modelo basado en la enfermedad o en los aspectos deficitarios del paciente.

Así, la terapia del bienestar de Fava se centra en 6 dimensiones de bienestar (ver cuadro). Pero Mruk dice que esas dimensiones también forman parte de lo que él entiende por AE y de su terapia de AE. Así cuando la terapia del bienestar habla de dominio ambiental, la de Mruk habla de competencia y cuando Fava habla de crecimiento caracterizado por ayudarle a sentir una sensación de desarrollo de sus potencialidades, Mruk dice que eso mismo es una importante meta de su programa de desarrollo de la AE.

En cuanto al propósito vital, que incluye que el paciente trace sus propias metas y adquiera un sentido de autodirección, en la terapia de Mruk se plasma en desarrollar un proyecto de AE que también se centra en trazar las metas significativas para cada uno y en trabajar hacia ellas, con un sentido de autodirección.

Por lo que se refiere a la autonomía, propuesta por la terapia de Fava, Mruk dice que la autonomía depende de la independencia, la autodeterminación y el autoevaluarse según los propios valores, y que todo esto forma parte del programa de AE de Mruk.

El otro factor importante de la terapia del bienestar de Fava es la autoaceptación, que según Mruk es también parte importante de su concepto de AE y que se incluye también en su programa de desarrollo de la AE.

Reconoce que hay diferencias en ambos programas, pero Mruk cree que las similitudes entre ambas son sustanciales.

Finalmente destaca que los 3 criterios que usa la psicología positiva para caracterizar su terapia positiva también pueden ser aplicados al trabajo sobre AE, al menos al trabajo sobre AE que considera a la AE como competencia y valía. Explica por qué lo ve así:

- La psicología positiva se dirige a facilitar el desarrollo de los aspectos positivos del comportamiento humano y Mruk afirma que no hay nada más positivo que mejorar la competencia cuando esta está equilibrada por la valía.
- La terapia positiva intenta ayudar a la gente a lograr su bienestar psicológico y subjetivo para poder afrontar los retos vitales en forma competente y valiosa.
- Lindley y Joseph dicen que la terapia positiva también se ocupa de fomentar los valores organísmicos y la autorrealización; temas que forman parte de la AE, especialmente de definiciones actuales como la AE óptima que se vincula a los valores intrínsecos y a la autenticidad.

En resumen, Mruk considera que mejorar la AE es claramente una forma de terapia positiva y que debería reconocerse así por la actual psicología positiva.

## AE Y PREVENCIÓN. DESARROLLO DE LAS FORTALEZAS HUMANAS

Otra dimensión en la que la práctica de la AE y de la nueva psicología positiva están muy conectadas es la prevención.

Seligman defiende que la investigación sobre prevención ha descubierto que existen fortalezas y virtudes que actúan como amortiguadores contra la enfermedad mental. Son, entre otras, el coraje, el optimismo, las habilidades interpersonales, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia o el insight. Cree que buena parte del trabajo sobre prevención en este siglo XXI consistirá en crear una ciencia de las fortalezas humanas cuya misión sea comprender y ayudar a desarrollar esas virtudes en los jóvenes.

Aunque el desarrollo de estas virtudes o fortalezas es muy importante a nivel individual, también tienen implicaciones sociales. Por ej., la gente psicológicamente más sana es más probable que demande instituciones sanas, que trabaje por crearlas y que elimine los obstáculos que las amenazan. De esta forma se producirán círculos virtuosos, que puede expandirse en el tiempo e incluir a más y más gente. A nivel utópico esta dinámica positiva llegaría a incluir al mundo entero.

Mruk dice que esa visión de Goleman es muy similar a la que planteaba Maslow, y se muestra de acuerdo con ella y con sus objetivos pero cree que en todo ello debe ser incluida la AE.

Dado que algunos psicólogos positivistas han identificado 10 criterios caracterizan a las fortalezas, Mruk analiza si la AE cumple dichos criterios, para poder ser considerada como fortaleza.

- El primer criterio es la autorrealización<sup>4</sup>, es decir la medida en que se realiza en una persona lo que Aristóteles consideró el Buen vivir. Algunos lo relacionan con el test del fallecimiento, referido a que si uno muere o va a morir, probablemente desee -al afrontar la muerte- haber dedicado más tiempo a vivir de una forma determinada o a exhibir una determinada característica. Mruk relaciona esa experiencia con las descritas por la gente en los llamados Momentos de AE, en los que afrontan retos vitales en forma valiosa y significativa.
- El 2º criterio se centra en averiguar en qué medida una fortaleza es valorada como ética o moral en sí misma. Mruk considera que las definiciones actuales de AE incluyen el actuar en forma virtuosa, por lo que cree que la AE también cumple ese criterio.
- El criterio 3º es que una fortaleza personal no debe ser perjudicial para los demás. Y Mruk considera que la AE sana también cumple ese criterio.
- El 4º criterio indica que lo opuesto a la fortaleza descrita, debe ser indeseable (aunque no sería aplicable si se trata de características bipolares). Mruk cree que la AE también cumple ese criterio.
- El 5º criterio es que la cualidad debe expresarse en un amplio rango de situaciones o conductas, como si fuese un rasgo, y dice Mruk que la AE cumple ese criterio (aunque la AE a veces es inestable, en general tiende a ser consistente, como los rasgos de personalidad).
- 6º criterio. Una fortaleza debe ser diferente de otros rasgos positivos de la clasificación y no puede descomponerse en ellos. También cree Mruk que se cumple con la AE
- 7º. Debe existir cierto consenso cultural sobre las ventajas de una fortaleza, como se observa en historias, fabulas etc. Mruk defiende que, en algunas personas que lucharon por la justicia en circunstancias difíciles, su comportamiento fue dirigido por la AE.
- 8º criterio (no aplicable a todas las fortalezas). La fortaleza debe ser patente desde la infancia o la juventud. Mruk considera que algunas personas notables desde la niñez tenían una AE inusualmente sólida.
- 9º Efectos negativos de su ausencia. Dice Mruk que si no se tiene una autentica AE sí que hay problemas.
- 10º las instituciones sociales han de valorar el desarrollo de esa característica positiva. Dice Mruk que los padres se esfuerza en lograr que sus hijos sepan que son aceptados y queridos como personas valiosas, y que los profesores también intentan ayudarles a mejorar su sentimiento de valía y sus competencias, y que los adultos en general admiran a la gente que tienen una AE sana basada en ambas (competencias y sentimiento de valía).

---

<sup>4</sup> El concepto de autorrealización tiene sus raíces en Aristóteles quien consideró que todas las acciones humanas se realizan con un fin posible que a su vez se supedita a otros hasta llegar a un fin último, que justifica a los otros, que es la felicidad o eudaimonía, que, según Aristóteles todos están de acuerdo en perseguirla, pero no en saber en qué consiste. Propone que el fin del hombre o su felicidad es algo estrictamente individual y consiste en su autorrealización. Unos son felices haciendo dinero; otros, recibiendo honores y agasajos... Cada cual posee el secreto de su propia felicidad. Pero para autorrealizarse, hay que conocerse bien a uno mismo, y saber qué se quiere.

Mruk cree que la AE cumple de sobra todos esos criterios, por lo que cree que debe ser incluida como fortaleza en la psicología positiva. Acepta que su opinión puede estar sesgada, por lo que propone abrir un debate sobre el tema.

Finalmente, añade nuevas razones por las que cree que la psicología positiva debe incluir a la AE. Por ejemplo, la lista de fortalezas que ha desarrollado la psicología positiva incluye la integridad dentro del rasgo de coraje, porque hace falta coraje para mantener la integridad, sobre todo a lo largo del tiempo. Pero Mruk alega que la integridad es una cualidad compleja que puede presentarse de diferentes formas

En la clasificación de la psicología positiva se incluye el coraje como fortaleza y este incluye a la integridad, la cual lleva entre paréntesis las palabras (autenticidad y honestidad), lo que significa que estas formarían parte de la integridad y la integridad formaría parte del coraje.

Fortalezas > Coraje > integridad (autenticidad y honestidad)

Mruk dice que las 3 cualidades están conectadas con la AE, tal como puede verse en la investigación sobre Momentos de AE o en la investigación sobre la autenticidad. La AE verdadera (igual que la integridad) pueden definirse como afrontar los retos de la vida en forma valiosa a través del tiempo. Por eso propone que la clasificación de psicología positiva se modifique para que en el epígrafe de coraje, el componente integridad lleve entre paréntesis la autenticidad-honestidad (q ya llevaba) y la auténtica AE.

Fortalezas > Coraje > integridad (autenticidad, honestidad y AE verdadera)

Cree que la psicología positiva no ha tomado la cuestión de la AE con la seriedad que se merece. Pero cree que la situación puede cambiar gracias a la nueva generación de psicólogos positivistas emergentes que están más abiertos al diálogo, como Linley y Joseph, 2004, cuando dicen:

*La psicología humanista es una amplia iglesia y tiene partes que no reconocemos como psicología, pero desde nuestro punto de vista, las ideas de los principales autores de la psicología humanista, como Rogers o Maslow, merecen un lugar central en la psicología positiva, ya que: mantuvieron una posición empírica, explícitamente basada en la investigación, aunque carente de la sofisticada metodología de los actuales técnicas de investigación. Respetamos su trabajo e invitamos a quienes no los conocen a conocerlo.*

Cree que hay pocas dudas de que la AE ocupa un importante lugar en la idea central de la psicología humanista. Por tanto debe tomarse en cuenta en la psicología positiva, siguiendo los planteamientos de Linley y Joseph.

La AE es parte de la psicología tradicional casi desde sus inicios. Además, hay nuevas definiciones de AE que evitan las limitaciones del trabajo anterior sobre AE. Finalmente, es filosóficamente plausible ver la AE como una de las fortalezas o virtudes básicas. Por todo ello, es difícil comprender por qué la nueva psicología positiva no ha reconocido aún la importancia de la AE como fenómeno humano básico.

Como expone Mruk, la investigación científica ayuda a esclarecer los errores. Por tanto, el método científico que mostró los peligros de exagerar (sobregeneralizar) las virtudes de la AE, también está demostrando que eran exageradas las críticas de aquellos que cuestionaban todo lo relacionado con la AE y la investigación sobre la AE. El resultado de este proceso progresivo es que, en los últimos años, hay un número mayor de investigaciones y de avances teóricos en la psicología de la AE. Por ejemplo, algunas nuevas investigaciones se centran en la posibilidad de que diferentes tipos de AE pueden estar asociados a resultados negativos como la ansiedad, el narcisismo o la depresión. Pero que otros tipos de AE, como la AE óptima (auténtica, segura, estable y congruente) están asociados con características deseables, sanas y genuinas.