

MARTIN E. P. SELIGMAN

Florecer

La nueva psicología positiva
y la búsqueda del bienestar

Tras el éxito internacional de
La auténtica felicidad, regresa uno
de los psicólogos más influyentes
de nuestro tiempo.

OCEANO

MARTIN E. P. SELIGMAN

Floreecer

La nueva psicología positiva
y la búsqueda del bienestar

OCEANO

problemas.

Teoría del bienestar

El bienestar es un constructo, y la felicidad es una cosa. Una “cosa real” es una entidad que puede medirse directamente. Dicha entidad puede “expresarse en términos cuantitativos”, lo que significa que se define por un conjunto muy específico de medidas. Por ejemplo, la sensación térmica en meteorología se define por la combinación de temperatura y viento a la que el agua se congela (y aparecen los

sabañones). La teoría de la felicidad auténtica es un intento por explicar una *cosa real* —la felicidad— que se define por la satisfacción con la vida, donde en una escala del 1 al 10, las personas califican cuán satisfechas están con su vida. Las personas que tienen más emoción positiva, más compromiso y más sentido de la vida son las más felices y las que están más satisfechas con su vida. La teoría del bienestar niega que el tema de la psicología positiva sea una cosa real; más bien, el tema es un *constructo* —el bienestar— que tiene, a su vez, varios elementos mensurables, porque cada uno de ellos

es una cosa real y cada uno contribuye al bienestar, *pero ninguno lo define*.²⁴

En meteorología, el “tiempo” es un constructo parecido. El tiempo no es en sí mismo, ni por sí mismo, una cosa real. Varios elementos, cada uno mensurable y, por tanto, cosas reales, contribuyen al tiempo: temperatura, humedad, velocidad del viento, presión barométrica, etcétera. Imagina que nuestro tema no fuera el estudio de la psicología positiva, sino el estudio de la “libertad”. ¿Cómo se puede estudiar la libertad en términos científicos? La libertad es un constructo, no una cosa real, y varios elementos diferentes

contribuyen a ella: si los ciudadanos se sienten libres, la frecuencia con la que se censura a la prensa, la frecuencia de las elecciones, la proporción de representantes en relación con la población, cuántos funcionarios son corruptos, entre otros factores. Cada uno de estos elementos, a diferencia del constructo de la libertad, es una cosa que se puede medir, pero sólo midiendo todos estos elementos obtenemos una idea general de cuánta libertad hay.

El bienestar es igual que el “tiempo” y la “libertad” en su estructura: ninguna medida por sí sola lo define exhaustivamente (en la jerga,

“define exhaustivamente” equivale a “expresar cuantitativamente”), pero varias cosas contribuyen a él; éstos son los *elementos* del bienestar, y cada uno de los elementos es una cosa mensurable. En contraste, la satisfacción con la vida expresa la felicidad en términos cuantitativos en la teoría de la felicidad auténtica, así como la temperatura y la velocidad del viento definen la sensación térmica. Lo importante es que los elementos del bienestar son diferentes tipos de cosas; no son simples autoinformes de pensamientos y sentimientos de emoción positiva, de lo comprometido que uno

está y cuánto sentido tiene la vida, como en la teoría original de la felicidad auténtica. Por lo tanto, el constructo de bienestar, y no la entidad de satisfacción con la vida, es el tema central de la psicología positiva. Nuestra siguiente tarea será la de enumerar los elementos del bienestar.

Los elementos del bienestar

La teoría de la felicidad auténtica se acerca peligrosamente al monismo de Aristóteles, porque ahí la felicidad se expresa cuantitativamente, o se define,

por la satisfacción con la vida. El bienestar tiene varios elementos contribuyentes que nos alejan y nos ponen a salvo del monismo. En esencia, se trata de una teoría de elección sin coerción y sus cinco elementos comprenden lo que las personas libres eligen porque sí, sin buscar nada más. Cada elemento del bienestar debe tener tres propiedades para contar como elemento:

1. Contribuye al bienestar.
2. Muchas personas lo buscan por sí mismo,²⁵ y no sólo para obtener cualquiera de los otros elementos.
3. Se define independientemente de

los demás elementos
(exclusividad).

La teoría del bienestar tiene cinco elementos, y cada uno de los cinco tiene estas tres propiedades. Los cinco elementos son: emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro. En adelante nos referiremos a estos cinco elementos por la regla mnemotécnica PERMA creada con los nombres de estos elementos en inglés: *positive emotion, engagement, positive relationships, meaning, accomplishments*. Examinemos cada uno de estos cinco elementos empezando con la emoción positiva.

Emoción positiva. El primer elemento de la teoría del bienestar es la emoción positiva (la vida placentera). También es el primero en la teoría de la felicidad auténtica; sin embargo, sigue siendo la piedra angular de la teoría del bienestar, aunque con dos cambios cruciales. La felicidad y la satisfacción con la vida, como medidas subjetivas, ahora se han degradado de ser la meta de toda la teoría a ser simplemente uno de los factores incluidos dentro del elemento de emoción positiva.

Compromiso. El compromiso sigue siendo un elemento. Al igual que la emoción positiva se evalúa sólo de

manera subjetiva (“¿El tiempo se detuvo?” “¿Estabas completamente absorto en la tarea?” “¿Perdiste la conciencia de ti mismo?”). La emoción positiva y el compromiso son las dos categorías en la teoría del bienestar donde todos los factores se miden subjetivamente. Como el elemento hedónico, o placentero, la emoción positiva abarca todas las variables subjetivas del bienestar: placer, éxtasis, comodidad, calidez y otras cosas por el estilo. Sin embargo, recuerda que el pensamiento y el sentimiento por lo general están ausentes durante el estado de flujo, y sólo en retrospectiva decimos

que algo fue divertido o maravilloso. Aunque el estado subjetivo para los placeres es el presente, el estado subjetivo para el compromiso es sólo retrospectivo.

La emoción positiva y el compromiso cumplen fácilmente los tres criterios para ser elementos del bienestar: 1. la emoción positiva y el compromiso contribuyen al bienestar. 2. Muchas personas los buscan por sí mismos, y no necesariamente para obtener ninguno de los otros elementos (“quiero este masaje en la espalda aunque no aporte ningún sentido, no represente logro alguno ni me permita

establecer ninguna relación). 3. Se miden con independencia del resto de los elementos. (De hecho, hay una industria pequeña de científicos que miden todas las variables subjetivas del bienestar.)

Sentido. Conservo el sentido (pertenecer y servir a algo que uno considera superior al yo) como el tercer elemento del bienestar. El sentido tiene un componente subjetivo (“¿no fue esa sesión de toda la noche en el dormitorio de la residencia universitaria la conversación más significativa que hayamos tenido?”) y, por lo tanto, podría subsumirse en la emoción positiva.

Recuerda que el componente subjetivo es un *dispositivo* de la emoción positiva. La persona que la tiene no puede estar equivocada sobre su propio placer, éxtasis o comodidad. Lo que siente es lo que decide la cuestión. Sin embargo, no sucede así con el sentido o significado: uno puede pensar que la conversación de toda la noche fue significativa, pero cuando recuerda su esencia años después y ya no está drogado con marihuana, salta a la vista que sólo eran tonterías de adolescente.

El sentido no es exclusivamente un estado subjetivo. El juicio más objetivo y desapasionado de la historia, la lógica

y la coherencia pueden contradecir un juicio subjetivo. Abraham Lincoln, melancólico profundo, puede haber juzgado, en su desesperación, que su vida carecía de sentido,²⁶ pero nosotros la consideramos llena de significado. Respecto a la obra existencialista *A puerta cerrada* de JeanPaul Sartre,²⁷ puede que él y sus devotos seguidores de la era posterior a la Segunda Guerra Mundial hayan considerado que tenía sentido, pero ahora parece perversamente equivocada (“El infierno son los otros”) y casi sin sentido, puesto que hoy se acepta sin disensión que las conexiones con otras personas y las

relaciones son lo que dan sentido y propósito a la vida. El sentido cumple los tres criterios para ser un elemento: 1. contribuye al bienestar; 2. a menudo lo buscan por sí mismo; por ejemplo, tu defensa obcecada de la investigación del sida molesta a otros, te hace sufrir subjetivamente y es la causa de que te hayan despedido de tu trabajo como columnista del *Washington Post*, pero persistes sin desanimarte; y 3. el sentido se define y se mide de manera independiente de la emoción positiva y el compromiso y también es independiente de los otros dos

elementos, logro y relaciones, que explicaré a continuación.

Logro. He aquí lo que generó el cuestionamiento de Senia a la teoría de la felicidad auténtica (su afirmación de que las personas buscan el éxito, logro, ganar, realización y maestría por sí mismos). Me he convencido de que Senia estaba en lo correcto y que los dos estados transitorios anteriores (la emoción positiva y el sentido, o la vida placentera y la vida significativa en sus formas ampliadas) no agotan lo que las personas buscan por sí mismo. Existen otros dos estados que contribuyen por igual al “bienestar” y no se buscan

forzosamente en aras del placer o del sentido.

El logro (o realización) a menudo se busca por sí mismo, incluso cuando no produce emoción positiva, sentido o nada que se parezca a una relación positiva. Lo siguiente es lo que finalmente me convenció: juego mucho y muy en serio bridge duplicado. He jugado con y contra muchos de los mejores jugadores. Algunos jugadores expertos de bridge juegan para mejorar, aprender, resolver problemas y estar en flujo. Cuando ganan, es sensacional. Lo llaman “ganar bonito”. Pero cuando pierden, siempre que hayan jugado bien,

es casi igual de maravilloso. Estos expertos juegan porque buscan compromiso o emoción positiva, incluso de regocijo puro. Otros expertos juegan sólo para ganar. Para ellos, perder es terrible, sin importar que hayan jugado bien; sin embargo, si ganan, es fantástico, incluso si “ganan feo”. Algunos incluso hacen trampa para ganar.²⁸ No parece que, para ellos, ganar se reduzca a emoción positiva (muchos de los expertos más fríos aseguran que no sienten nada en absoluto cuando ganan y de inmediato se preparan para empezar la siguiente partida o juegan backgammon hasta que se organiza el

siguiente juego de bridge); la búsqueda tampoco se reduce al compromiso, puesto que la derrota anula la experiencia con suma facilidad. Tampoco se trata de sentido, puesto que el bridge no es ni por asomo algo superior al yo.

Ganar por el simple hecho de ganar también puede observarse en la búsqueda de riqueza. Algunos magnates buscan la riqueza y luego regalan una buena parte de ella en gestos sorprendentes de filantropía. John D. Rockefeller²⁹ y Andrew Carnegie pusieron este ejemplo, y Charles Feeney, Bill Gates y Warren Buffett son modelos

contemporáneos de esta virtud: Rockefeller y Carnegie pasaron la segunda mitad de su vida regalando a la ciencia y la medicina, a la cultura y la educación, una gran parte de la fortuna que amasaron en la primera mitad de su vida. Crearon sentido en una etapa posterior de su vida, después de haberse dedicado a ganar por el gusto de ganar en sus años de juventud.

En contraste con estos “donadores”, existen “acumuladores” que creen que la persona que tiene la mayor cantidad de juguetes en el momento de su muerte gana. Construyen sus vidas alrededor de ganar. Cuando pierden, es terrible y no

regalan sus juguetes, excepto con el propósito de ganar más. Es innegable que estos acumuladores y las empresas que construyen proporcionan medios para que muchas otras personas subsistan, tengan familias y creen su propio sentido y propósito. Pero esto es sólo un efecto secundario del motivo de ganar en los acumuladores.

Por lo tanto, la teoría del bienestar requiere un cuarto elemento: el logro en su forma momentánea, y la “vida de realización”, una vida dedicada al logro por el logro mismo, en su forma ampliada.

Admito abiertamente que una vida así casi nunca se ve en su forma pura (como tampoco ninguna de las otras vidas). Las personas que llevan una vida de realización suelen estar absortas en lo que hacen, a menudo buscan con avidez el placer y sienten emoción positiva (aunque fugaz) cuando ganan, y pueden ganar al servicio de algo superior. (“Dios me hizo rápido, y cuando corro, siento Su placer”, dice el actor que representa el papel de Eric Liddell, el corredor olímpico de la vida real, en la película *Carros de fuego*.)³⁰ No obstante, creo que el logro es el cuarto elemento fundamental y

distinguible del bienestar y que esta adición acerca la teoría del bienestar a una rendición más completa de lo que las personas escogen porque sí.

Agregué el logro que se busca por el logro mismo gracias a uno de los artículos más formativos que he leído. A principios de la década de 1960, trabajaba en el laboratorio de experimentación con ratas del profesor de psicología Byron Campbell en la Universidad de Princeton, y en ese entonces la teoría paraguas de la motivación que explicaba todo era la teoría de la “pulsión de reducción”, es decir, la idea de que los animales

actuaban sólo para satisfacer sus necesidades biológicas. En 1959 Robert White publicó un artículo herético,³¹ “Motivation Reconsidered: The Concept of Competence”, que cayó como balde de agua fría sobre la empresa de la pulsión de reducción, porque argumentaba que las ratas y las personas a menudo actuaban simplemente para ejercer dominio sobre su entorno. Nos reímos con desdén y lo tildamos de necio en aquel entonces, pero White, como descubrí después en mi largo y sinuoso camino, había dado justo en el clavo.

La adición de la vida de realización también destaca que la tarea de la psicología positiva es *describir*, y no *prescribir*, lo que la gente realmente hace para obtener bienestar. La adición de este elemento de ningún modo promueve la vida de realización o indica que uno deba desviarse de su camino hacia el bienestar para ganar más. Más bien, lo incluí para describir lo que los seres humanos, cuando están libres de coerción, eligen hacer sólo porque sí.

Relaciones positivas. Cuando se le pidió a Christopher Peterson, uno de los fundadores de la psicología positiva,

que explicara en tres palabras o menos de qué se trataba esta psicología, respondió: “ De los otros” .

Muy poco de lo que es positivo es solitario. ¿Cuándo fue la última vez que te reíste a carcajadas? ¿La última vez que sentiste alegría indescriptible? ¿La última vez que tuviste sentido y propósito profundos? ¿Y la última vez que te sentiste enormemente orgulloso de un logro? Incluso sin conocer los detalles de estos momentos culminantes de tu vida, conozco su forma: todos ellos tuvieron lugar en medio de otras personas.³²

Los otros son el mejor antídoto de las vicisitudes de la vida y el estimulante más confiable que existe, de ahí mi comentario despectivo sobre la frase de Sartre: “El infierno son los otros”. Mi amigo Stephen Post,³³ profesor de Humanidades Médicas en Stony Brook, cuenta una anécdota sobre su madre. Cuando era pequeño y su madre se daba cuenta de que estaba de mal humor, le decía: “Stephen, te ves molesto. ¿Por qué no sales y ayudas a alguien?”. Empíricamente, la máxima de la madre de mi amigo se ha sometido a pruebas rigurosas y los científicos hemos descubierto que los actos de

bondad producen el aumento momentáneo más confiable de bienestar³⁴ que cualquier otro ejercicio que hayamos probado.

Ejercicio de generosidad

“¡Otro aumento de un centavo a las estampillas!”, pensé furioso después de haber estado formado cuarenta y cinco minutos en una fila enorme y serpenteante para comprar una hoja de cien estampillas de un centavo. El ambiente en la fila era glacial mientras los ánimos se empezaban a caldear a mi

alrededor. Por fin llegué al mostrador y pedí diez hojas de cien estampillas. ¡Diez dólares en total!

—¿Quién necesita estampillas de un centavo? —grité—. ¡Son gratis! —la gente me ovacionó y se arremolinó a mi alrededor mientras regalaba aquel tesoro. En menos de diez minutos todo el mundo se había marchado con casi todas mis estampillas. Fue uno de los momentos más satisfactorios de mi vida.

El ejercicio consiste en lo siguiente: piensa en algo bueno, totalmente inesperado que hacer mañana y hazlo. Observa lo que pasa con tu estado de ánimo.

Hay una isla cerca de la isla portuguesa de Madeira que tiene la forma de un cilindro enorme. La parte más alta del cilindro es una meseta de varias hectáreas en la que se cultivan las uvas más apreciadas para hacer el vino de Madeira. En esta meseta vive sólo un animal grande: un buey cuyo trabajo es tirar del arado para labrar la tierra. Hay una sola forma de subir a la cima, un sendero muy sinuoso y estrecho. ¿Cómo diablos sube el nuevo buey cuando su antecesor muere? Un labriego sube la montaña con una cría de buey auestas y la deja en la cima donde el animal pasa los siguientes cuarenta años arando la

tierra solo. Si te conmovió esta historia, pregúntate por qué.

¿Hay alguien en tu vida a quien podrías llamar con toda confianza a las cuatro de la mañana para contarle tus problemas? Si tu respuesta es sí, es probable que vivas más tiempo que otra persona cuya respuesta es negativa. Para George Vaillant, el psiquiatra de Harvard que descubrió este hecho, la máxima fortaleza es la capacidad de *ser amado*.³⁵ Por el contrario, como el neurocientífico John Cacioppo ha sostenido, la soledad es un estado tan incapacitante³⁶ que obliga a creer que la

búsqueda de relaciones es un aspecto primordial del bienestar del ser humano.

No puede negarse la profunda influencia que las relaciones positivas, o la falta de ellas, ejerce en el bienestar. Sin embargo, la cuestión teórica es si las relaciones positivas reúnen los requisitos para ser un *elemento* del bienestar. Desde luego, las relaciones positivas cumplen dos de los criterios: contribuyen al bienestar y pueden medirse con independencia de los otros elementos. Pero ¿alguna vez buscamos una relación *porque sí*, o la buscamos sólo porque nos produce emoción positiva, compromiso, sentido o logros?

¿Nos molestaríamos en buscar relaciones positivas si no nos produjeran emoción positiva, compromiso, sentido o logro?³⁷

No tengo una respuesta certera a esta pregunta, y ni siquiera sé de alguna prueba experimental crucial, puesto que todas las relaciones positivas que conozco van acompañadas de emoción positiva o de compromiso o de sentido o de logro. Dos corrientes recientes de argumentos sobre la evolución humana señalan la importancia de las relaciones positivas por derecho propio y por su valor intrínseco.

¿Para qué sirve el cerebro humano grande? Hace aproximadamente 500,000 años, la capacidad craneal de nuestros ancestros homínidos duplicó su tamaño de 600 centímetros cúbicos a los 1,200 centímetros cúbicos que tiene en la actualidad. La explicación de moda es que esta masa cerebral adicional fue para permitirnos hacer utensilios y armas; hay que ser muy listo para enfrentarse con instrumentos al mundo físico. Nick Humphrey, psicólogo teórico británico, presentó una alternativa: el cerebro grande sirve para solucionar problemas sociales,³⁸ y no problemas físicos. Cuando converso con

mis alumnos, ¿cómo resuelvo el problema de decir algo que a Marge le parezca gracioso, que no ofenda a Tom y que persuada a Derek de que está equivocado sin restregárselo en la cara? Estos problemas son sumamente complicados, son problemas que las computadoras, capaces de diseñar armas y herramientas en un abrir y cerrar de ojos, no pueden resolver. Sin embargo, los seres humanos pueden y resuelven problemas sociales cada hora del día. La enorme corteza prefrontal que tenemos usa constantemente esos miles de millones de conexiones para simular posibilidades sociales y luego elegir la

forma óptima de proceder. Por lo tanto, el cerebro grande es una máquina simuladora de relaciones, y ha sido seleccionada por la evolución precisamente para la función de diseñar y entablar relaciones humanas armoniosas, pero eficaces.

El otro argumento evolutivo sobre el cerebro grande como simulador social es la *selección de grupo*. El eminente biólogo y polemista británico Richard Dawkins³⁹ ha popularizado la teoría del gen egoísta según la cual el individuo es la única unidad de la selección natural. Dos de los biólogos más prominentes del mundo, que no

están emparentados, pero ambos se apellidan Wilson (Edmund O. y David Sloan), reunieron pruebas en fechas recientes de que el grupo es la unidad primaria de la selección natural.⁴⁰ Su argumentación empieza con los insectos sociales: avispas, abejas, termitas y hormigas; todos ellos tienen fábricas, fortalezas y sistemas de comunicación y dominan el mundo de los insectos así como los seres humanos dominan el mundo de los vertebrados. El ser social es la forma más exitosa de adaptación superior que se conoce. Yo diría que es incluso una mejor adaptación que tener ojos, y la explicación más verosímil de

la selección de los insectos sociales es que se realiza por grupos y no por individuos.

La intuición de la selección grupal es simple. Pensemos en dos grupos de primates, cada uno compuesto por individuos genéticamente diversos. Imaginemos que el grupo “social” tiene las estructuras cerebrales relacionadas con las emociones que sirven para el amor, la compasión, la bondad, el trabajo en equipo y la abnegación —las “emociones de colmena”— y las estructuras cerebrales cognitivas, como las neuronas espejo, que reflejan otras mentes. El grupo “no social”, igual

de inteligente en lo que se refiere al mundo físico e igual de fuerte, no posee estas emociones de colmena. Estos dos grupos se enfrentan en una competencia mortal en la que sólo puede haber un vencedor, como en el caso de una guerra o hambruna. El grupo social ganará porque es capaz de colaborar, cazar en grupo y crear agricultura. El grupo de genes no relacionados de todo el grupo social se preserva y reproduce, y estos genes incluyen los mecanismos cerebrales para alojar las emociones de colmena y para creer en otras mentes, es decir, la capacidad de entender lo que los demás piensan y sienten.⁴¹

Nunca sabremos si los insectos sociales tienen emociones de colmena y si los artrópodos han encontrado y explotado formas no emotivas de sostener la cooperación en grupo. Pero conocemos bien la emoción humana positiva: se orienta en su mayor parte hacia la vida social y las relaciones. En términos emocionales, somos criaturas de la colmena, criaturas que ineludiblemente buscan relaciones positivas con otros miembros de la colmena.

Por lo tanto, el gran cerebro social, las emociones de colmena y la selección de grupo me convencen de que las

relaciones positivas son uno de los cinco elementos básicos del bienestar. El hecho importante de que las relaciones positivas siempre producen ventajas emocionales, de compromiso, de sentido o de logro no quiere decir que las relaciones se entablen sólo para recibir emoción positiva, sentido o logro. Más bien, las relaciones positivas son tan fundamentales para el éxito del *Homo sapiens* que la evolución las ha reforzado con el apoyo adicional de los demás elementos para asegurarse de que busquemos las relaciones positivas.

Resumen de la teoría del bienestar

Así pues, la teoría del bienestar se resume como sigue: el bienestar es un constructo; y el bienestar, no la felicidad, es el tema de estudio de la psicología positiva. El bienestar tiene cinco elementos mensurables (PERMA) que la constituyen:

- Emoción positiva (de la cual la felicidad y la satisfacción con la vida forman parte)
- Compromiso
- Relaciones
- Sentido
- Logros

Ningún elemento define por sí solo el bienestar, pero cada uno de ellos contribuye a alcanzarlo. Algunos aspectos de estos cinco elementos se miden de manera subjetiva por medio de información dada por uno mismo, pero otros aspectos se miden objetivamente.

Por el contrario, en la teoría de la felicidad auténtica, la felicidad es el eje de la psicología positiva. Es algo real que se define por la medida de la satisfacción con la vida. La felicidad tiene tres aspectos: emoción positiva, compromiso y sentido, cada uno de los cuales aumenta la satisfacción con la

vida y se mide en su totalidad por medio del informe subjetivo.

Hay un cabo suelto que falta aclarar: en la teoría de la felicidad auténtica, las fortalezas y virtudes — bondad, inteligencia social, humor, valor, integridad y otras cosas por el estilo (veinticuatro en total)— son el soporte del compromiso. Uno entra en flujo cuando despliega sus mayores fortalezas para superar los retos más difíciles que se le presentan.⁴² En la teoría del bienestar, estas veinticuatro fortalezas apuntalan los cinco elementos, y no sólo el compromiso: el despliegue de las fortalezas más importantes

produce más emoción positiva, más sentido, más logro y mejores relaciones.

La teoría de la felicidad auténtica es unidimensional: se trata de sentirse bien y propone que la manera correcta de escoger el curso de nuestra vida es tratar de maximizar cómo nos sentimos. La teoría del bienestar se basa en los cinco pilares y los soportes de los cinco elementos son las fortalezas. El método y sustancia de la teoría del bienestar es plural: la emoción positiva es una variable subjetiva que se define por lo que uno piensa y siente. El compromiso, el sentido, las relaciones y los logros tienen componentes subjetivos y

objetivos, puesto que uno puede creer que tiene compromiso, sentido, buenas relaciones y muchos logros y estar *equivocado*, o incluso engañado. La conclusión es que el bienestar no puede existir sólo en nuestra mente: el bienestar es una combinación de sentirse bien y de tener realmente sentido, buenas relaciones y logros. La forma de elegir el rumbo de nuestra vida es maximizar los cinco elementos en su totalidad.

Esta diferencia entre la teoría de la felicidad y la teoría del bienestar es de importancia real. La teoría de la felicidad supone que la forma de tomar

opinión —para ser economista— es extraordinaria. Acertadamente se desvía de la visión típica de la riqueza que tienen los economistas, esto es, que el propósito de la riqueza es producir más riqueza. Para Richard, la única razón para aumentar la riqueza es aumentar la felicidad, por lo que promueve la felicidad no sólo como el criterio en el que nos basamos para decidir lo que hacemos como individuos, sino como la única medida de los resultados que debe usar el gobierno para decidir las políticas que desea poner en práctica. Aunque me complace este acontecimiento, es otro monismo

descarado, y no estoy de acuerdo con la idea de que la felicidad sea el único y exclusivo fin del bienestar o su mejor medida.

El último capítulo de este libro trata de la política y la economía del bienestar, pero por ahora me limito a dar un ejemplo de por qué la teoría de la felicidad falla de manera rotunda como la única explicación de cómo decidimos. Está bien establecido que las parejas con hijos tienen en promedio menos felicidad y satisfacción con la vida que las parejas sin hijos. Si la evolución hubiera dependido de maximizar la felicidad, la raza humana

se habría extinguido hace mucho tiempo. Por lo tanto, es evidente que, o bien los seres humanos se engañan respecto a cuánta satisfacción con la vida producen los hijos, o usamos una medida diferente para decidir si nos reproducimos o no. Del mismo modo, si la felicidad personal futura fuera nuestro único fin, abandonaríamos a nuestros padres ancianos en un témpano de hielo flotante y los dejaríamos morir. Por lo tanto, el monismo de la felicidad no sólo contradice los hechos, sino que también es una guía moral muy imperfecta: si todo dependiera de la teoría de la felicidad como guía de decisión en la

vida, las parejas decidirían no tener hijos. Cuando ampliamos nuestro punto de vista del bienestar para incluir el sentido y las relaciones, se pone de manifiesto la razón por la que decidimos tener hijos⁴⁴ y velar por nuestros padres ancianos.

La felicidad y la satisfacción con la vida son un elemento del bienestar y son medidas objetivas sutiles, pero el bienestar no puede existir sólo en nuestra mente. La política pública dirigida únicamente al bienestar subjetivo es susceptible de caer en la caricatura de *Un mundo feliz*,⁴⁵ en que el gobierno fomenta la felicidad

simplemente drogando a la población con un agente euforizante llamado “soma”. Así como decidimos cómo vivir con base en criterios plurales y no sólo para maximizar la felicidad, las medidas verdaderamente útiles del bienestar para la política pública tienen que ser tanto objetivas como subjetivas y tomar en cuenta la emoción positiva, compromiso, sentido,⁴⁶ buenas relaciones y logros positivos.

Florecer como la meta de la psicología positiva

La meta de la psicología positiva en la teoría de la felicidad auténtica es, como el objetivo que propone Richard Layard, aumentar la felicidad en nuestra vida y en el planeta. Por el contrario, la meta de la psicología positiva en la teoría del bienestar es plural y difiere en aspectos diferentes: es *floreecer* más en nuestra vida y en el planeta.

¿Qué es florecer?

Felicia Huppert y Timothy So de la Universidad de Cambridge han definido y medido el florecimiento en cada uno de los veintitrés países que conforman la Unión Europea.⁴⁷ Su definición de florecer concuerda con el espíritu de la

teoría del bienestar: para florecer, el individuo debe tener todas las “características básicas” que se enumeran a continuación y tres de las seis “características adicionales”.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS	CARACTERÍSTICAS ADICIONALES
Emociones positivas	Autoestima
Compromiso, interés	Optimismo
Sentido, propósito	Resiliencia Vitalidad

	Autodeterminaci Relaciones positivas
--	--

Estos investigadores administraron los siguientes reactivos del bienestar a más de dos mil adultos en cada país para averiguar cómo se clasificaba cada país en términos del florecimiento de sus ciudadanos.

Emoción positiva	Pensando en general, ¿cuán feliz dirías que
---------------------	--

	eres?
Compromiso, interés	Me encanta aprender cosas nuevas.
Sentido, propósito	Por lo general, siento que lo que hago en mi vida es valioso y digno.
Autoestima	En general, me siento muy positivo respecto a mí mismo.

Optimismo

Siempre soy optimista respecto a mi futuro.

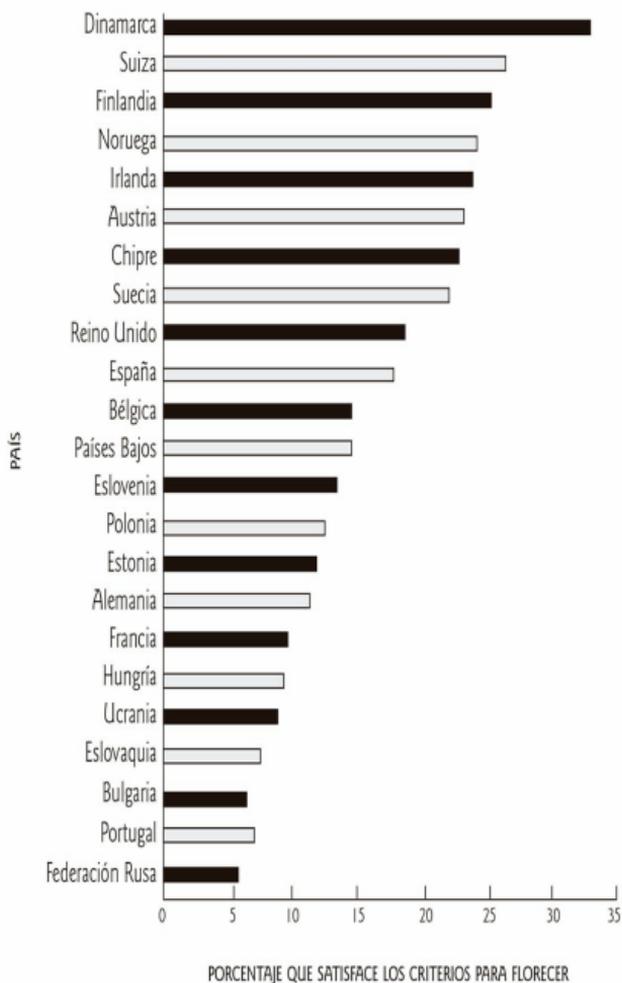
Resiliencia

Cuando las cosas van mal en mi vida, casi siempre necesito mucho tiempo para recuperarme y volver a la normalidad.
(Respuestas contrarias)

	indican mayor resiliencia.)
Relaciones positivas	Hay personas en mi vida que realmente se interesan por mí.

Dinamarca ocupa el primer lugar de Europa porque 33 por ciento de sus ciudadanos florece. El Reino Unido tiene aproximadamente la mitad de esa tasa: 18 por ciento de sus ciudadanos

florece; y Rusia ocupa el último lugar, con sólo 6 por ciento de florecimiento.



Este tipo de estudio conduce a la muy ambiciosa meta⁴⁸ de la psicología positiva, que es de lo que trata el último capítulo y a lo que este libro realmente aspira. A medida que mejore nuestra capacidad para medir la emoción positiva, el compromiso, el sentido, los logros y las relaciones positivas, podremos preguntar con rigor cuántas personas de un país, una ciudad o una empresa florecen. Podremos preguntar con rigor cuándo florece en la vida una persona. Podremos preguntar con rigor si una institución de beneficencia promueve el florecimiento de sus beneficiarios. Podremos preguntar con

rigor si nuestros sistemas escolares ayudan a nuestros niños a florecer.

La política pública se desprende sólo de lo que medimos, y hasta hace poco tiempo, medíamos sólo el dinero, el producto interno bruto (PIB).⁴⁹ Por lo tanto, el éxito del gobierno podía cuantificarse sólo en la medida en que creaba riqueza. Pero ¿qué es la riqueza a todo esto? La meta de la riqueza, desde mi punto de vista, no es sólo producir más riqueza, sino engendrar florecimiento. Ahora podemos preguntar respecto a la política pública: “¿Cuánto contribuirá al florecimiento la construcción de esta nueva escuela en

lugar de este parque?”. Podemos preguntar si un programa de vacunación contra el sarampión producirá más florecimiento que un programa igualmente caro de trasplante de córneas. Podemos preguntar cuánto aumenta el florecimiento un programa de padres que pagan para pasar más tiempo en casa criando a sus hijos.

Así, la meta de la psicología positiva en la teoría del bienestar es medir y generar el florecimiento humano. Para alcanzar esta meta tenemos que empezar por preguntar qué es lo que realmente nos hace felices.

Diseño de portada: Francisco Ibarra

Fotografía de Martin E.P. Seligman: cortesía del autor

FLORECER

La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar

Título original: FLOURISH. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

Tradujo: María del Pilar Carril

© 2011, Dr. Martin E.P. Seligman

D. R. © 2014, Editorial Océano de México,
S.A. de C.V.

Bld. Manuel Ávila Camacho 76, piso 10

Col. Lomas de Chapultepec

Miguel Hidalgo, C.P. 11000, México, D.F.

Tel. (55) 9178 5100

info@oceano.com.mx

www.oceano.mx

Primera edición en libro electrónico: mayo,
2014

eISBN: 978-607-735-118-4

Ninguna parte de esta publicación, incluido el
diseño de la cubierta, puede ser reproducida,
almacenada, o transmitida en manera alguna ni
por ningún medio, ya sea electrónico, químico,

mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo y por escrito del editor.

Libro convertido a ePub por:

*Mutãre, Procesos Editoriales y de
Comunicación*

OCEANO

INFORMACIÓN • NOTICIAS • NOVEDADES



www.oceano.mx



Travesía

www.oceanotravesia.mx



www.facebook.com/editorial.oceano.mexico



www.twitter.com/oceanomexico