

Psicología positiva: una opción profesional

Juan Manuel Torres Vega

JUAN MANUEL TORRES VEGA

Licenciado en Psicología por el IS-CYTAC (hoy ULSA Laguna). Académico del Departamento de Humanidades de la UIA Laguna.

juanmanuel.torres@lag.uia.mx

El camino inicial de un ámbito académico es arduo, lento y complejo. Avanza buscando un sitio para desplegar su potencial y enriquecer la comprensión de la realidad con sus aportes. En esa ruta se encuentra la psicología positiva, al fundarse la primera revista especializada en su profundización. Se trata de *Journal of Positive Psychology. Dedicated to furthering research and promoting good practice* (London: Routledge, 2006). Con un sólido Consejo Editorial, integrado por académicos de universidades de los Estados Unidos, Suiza, Inglaterra, Rusia, Irlanda, Italia y Alemania, centra su labor en la práctica profesional de calidad y en el desarrollo de la investigación, aspectos que sintetizan los requerimientos de una psicología para el siglo XXI.

Asumiendo al ser humano como unidad, la psicología positiva reconoce que los polos positivo y negativo están presentes en toda persona, como las dos caras de una sola y misma moneda, y que todos tenemos la oportunidad de decidir sobre cuál de las dos brillará con mayor intensidad en el transcurso de la vida.

El siglo XX, primera centuria para la psicología, le encomienda tres tareas fundamentales: curar la enfermedad mental, facilitar una vida de mayor productividad y realización, e identificar los elementos que desarrollan el talento. Sólo la primera

ha logrado avances importantes: hoy contamos con múltiples opciones para conocer, comprender y actuar ante las modalidades no saludables del comportamiento humano. En esa ruta corremos el riesgo de someternos a la «voluntad» de la enfermedad, pues la acción corresponde a una reacción. El costo económico y psicológico del tratamiento es muy grande, y se deja de lado la posibilidad de ahorrar e invertir en las otras dos rutas: Identificar las fortalezas personales y promover su desarrollo. ¿Qué características tiene una persona realizada, plena y satisfecha con su vida real, desde las luces y sombras de lo cotidiano? ¿Cómo cultivar esos regalos en los demás? Para responder es necesario ejercer el continuo práctica - investigación, cuyos aspectos permiten abordar la prevención como alternativa viable al tratamiento, con el consiguiente beneficio para cada persona y la comunidad entera.

Seligman, profesor investigador de la Universidad de Pennsylvania y expresidente de la Asociación Psicológica Americana, tuvo el poder de convocatoria, y junto a Csikszentmihalyi, Diener, Jamieson, Peterson, Vaillant y Snyder (recientemente fallecido), desarrolló esta línea de trabajo que ya estaba presente, no sólo en la Psicología del siglo XX, en los significativos aportes de William James, Abraham Mas-

low y Carl R. Rogers, sino en la historia de la humanidad, a lo largo del tiempo y de las diversas manifestaciones culturales: detectar lo mejor de la persona y provocar el aprovechamiento integral de los recursos personales. La diferencia estriba en el abordaje explícito y sistematizado de lo positivo en las buenas prácticas y en la investigación. Labor que busca equilibrar el rol de lo saludable y lo no saludable, ambas experiencias cotidianas de todo ser humano, sin marcar lo patológico como ámbito exclusivo del trabajo profesional. Interesa la persona completa, en sus buenos y malos momentos, en el sufrimiento y el júbilo, en la incertidumbre y la claridad. Interesa el acompañamiento integral en la construcción del bienestar, de la salud que se asume más allá de «la mera ausencia de enfermedad» y se sitúa en el desarrollo pleno de la persona en sus diferentes roles y escenarios, en la solución de problemas y la adaptación a lo inevitable. Todo para integrar a la persona y a la psicología.

Entre los ámbitos fundamentales figuran: las fuentes (como «el fundamento genético del bienestar y las primeras experiencias de la infancia como factores para el desarrollo de fortalezas y virtudes»); los procesos (para identificar las rutas y los obstáculos hacia la vida digna); los mecanismos (elementos del entorno como «las relaciones personales y sociales, el ambiente laboral, organizaciones e instituciones, comunidades y sistemas sociales, culturales, políticos y económicos»); y resultados («los estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan una buena vida»). Así, la psicología positiva es el estudio científico de la vida humana plena.

Lo ideal para esta búsqueda es desaparecer como ámbito independiente e integrarse a la cultura psicológica del siglo XXI. Así se logra el objetivo de equilibrar lo positivo y lo negativo de la persona como unidad y meta de toda psicología. El riesgo radica en la fragmentación, en la especialización que aísla y provoca una elite

distinta. El reto estriba en integrar lo positivo y negativo, construir a partir del pasado y del presente, integrar diferentes niveles de análisis, investigar para conocer y aplicar, más allá de la mera descripción de los fenómenos y convertirse en referente para prescribir opciones que promuevan el bienestar de las personas.

El primer número de *Journal of Positive Psychology* es una buena noticia para el caminar de la psicología en este tránsito de época en que hoy vivimos y somos. ▲

Referencia:

Journal of Positive Psychology, January 2006; 1 (1): 3-16.
London: Routledge, 2006

