

**Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico**

**Trabajo de Grado Presentado para obtener el título de psicólogo/a**



1 8 0 3

María Victoria Meneses Gómez, Sergio Ruiz Sánchez &  
Mauricio Sepúlveda Henao  
2016

Universidad De Antioquia  
Facultad de ciencias sociales y humanas  
Programa de psicología

El término bienestar es utilizado en toda clase de ámbitos y sectores de nuestra sociedad, sin que haya una definición consensuada para este fenómeno. Por esto quisimos investigar cómo las algunas de las principales teorías al respecto conciben la naturaleza del bienestar, sus elementos constitutivos y las vías para conseguirlo. Se encontraron pocos aspectos en común entre las teorías al respecto, pero queda claro que hay elementos como la motivación, las emociones y la personalidad, que tienen una fuerte relación con el bienestar, concíbese como hedónico o como eudaimónico.

**PALABRAS CLAVE:** Bienestar psicológico, emociones positivas, motivación, psicología positiva, bienestar hedónico, bienestar eudaimónico.

**Abstract**

The term well-being is used in all types of fields and areas of our society, without an agreed definition for this phenomenon. For this reason we wanted to investigate how some of the main theories conceived the nature of well-being, its constituent elements and ways to achieve it. Few common aspects among the theories were found, but it is clear that there are elements such as motivation, emotions and personality, that have a strong relationship with well-being, whether conceived as hedonic or eudaimonic.

**KEYWORDS:** Psychological well-being, positive emotions, motivation, positive psychology, hedonic well-being, eudaimonic wellbeing.

## Tabla de Contenidos

Introducción .....	1
Capítulo 1: Seligman y el bienestar psicológico .....	4
Martin Seligman.....	4
Pre psicología positiva .....	5
Psicología positiva .....	5
Teoría de la Auténtica felicidad.....	7
Virtudes.....	10
Teoría del bienestar.....	12
El motor del bienestar .....	16
Capítulo 2: Ryff y el bienestar eudaimónico .....	21
Carol Ryff .....	21
Pre psicología positiva .....	21
Eudaimonía aristotélica.....	24
Bienestar según Ryff.....	26
Capítulo 3: La teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci .....	37
Richard M. Ryan y Edward Deci.....	37
¿Por qué considerar la teoría de la autodeterminación como una teoría del bienestar? .....	38
Evolución de la teoría .....	39
Teoría de la Autodeterminación.....	41
Motivación y bienestar: puntos de encuentro .....	45
Capítulo 4: Fredrickson y el Modelo de Ampliación y Construcción .....	51
Barbara Fredrickson.....	51
Justificación de la introducción de la teoría de Fredrickson.....	52
El modelo de Ampliación y Construcción de las emociones positivas .....	52
Relación entre las emociones positivas y el tratamiento de las afecciones mentales .....	60
Terapias de relajación .....	60
Terapias basadas en encontrar significado positivo.....	61
Proporción de las emociones positivas y las negativas.....	62
La crítica de Sokal, Brown y Friedman, y la réplica de Fredrickson.....	63
Capítulo 5: Contrastes y conclusiones .....	67
Simplificación de los elementos centrales .....	68
Heterogeneidad de concepciones de bienestar.....	69
Puntos de encuentro .....	71
Un problema subyacente.....	72
Lista de referencias .....	74

## Lista de tablas

iv

Tabla 1: El Motor del Bienestar.....	19
Tabla 2: Componentes del bienestar según Ryff .....	28
Tabla 3: Resumen de las diferentes teorías del bienestar abordadas .....	68

## **Introducción**

Una de las cosas que se podría afirmar es de las más importantes en la vida del hombre, es la felicidad. Cuando uno se toma el trabajo de preguntarle a alguien por la felicidad, la mayoría de personas parecen saber -o creen hacerlo- a lo que se refiere este término, y lo consideran parte importante de sus proyectos de vida. Incluso gran parte de las intervenciones médicas y psicológicas, así como políticas, sociales o económicas tiene como uno de sus objetivos el generar mayor felicidad o bienestar en las personas (por ejemplo el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, el Departamento Administrativo de Bienestar Social o los Departamentos de bienestar institucional de organizaciones, colegios y otras entidades de carácter público y privado).

Sin embargo, cuando se empieza a hacer esta pregunta desde un punto de vista más riguroso y objetivo, se encuentra uno con una serie de problemas. Por ejemplo: ¿Cómo se define la felicidad? ¿Cómo se puede operacionalizar? ¿Qué puede hacer uno para alcanzarla? ¿Cómo repercute ésta en la salud de las personas? ¿Cómo se puede medir? ¿Si alguien reporta estar feliz, eso quiere decir que lo es? Hay muchas preguntas de este tipo, y dado que parece ser un tema tan relevante, es una tarea interesante intentar dar respuesta a algunas de tantas preguntas –especialmente a las de carácter teórico y no tanto al psicométrico- que pueden surgir al pensar en la “felicidad”.

El tema que nos compete en este escrito ha sido abordado por dos disciplinas de manera seria: la filosofía y la psicología, y de hecho fue la primera la que inauguró las primeras incursiones en el asunto. En términos comparativos temporales, la filosofía le lleva a la psicología miles de años de ventaja, empero, la psicología ha hecho esfuerzos

sistemáticos en las últimas décadas para intentar estudiar lo que se conoce en términos genéricos como bienestar –ya no tanto como “felicidad”- utilizando el método científico y la teorización basada en evidencia. Por esto mismo, y por la misma formación que hemos recibido en la universidad, es en la psicología donde encontramos la materia prima de este trabajo.

Muchos autores han trabajado la felicidad, o bienestar, pero nosotros nos centraremos en cuatro de los más reconocidos en lo que se ha llegado a conocer como psicología positiva. Estos autores tienen diferentes aproximaciones al tópico de interés, y dedicaremos cuatro capítulos a la exposición y análisis de cuatro modelos teóricos. Terminaremos con un quinto capítulo dedicado a un análisis global y conclusiones generales.

Antes de empezar, es necesario hacer una distinción entre bienestar hedónico y bienestar eudaimónico, pues se tratarán los dos términos a través de todo este escrito.

Este interés renovado por el estudio del bienestar y la felicidad, y el consecuente debate académico que ha suscitado ha venido a reproducir dos antiguas orientaciones filosóficas, ahora desde un enfoque científico. Por un lado, existen perspectivas que consideran el bienestar como la presencia de emociones positivas y la ausencia (o menor medida) de emociones negativas; perspectivas comúnmente llamadas hedónicas. Por otra parte, hay consideraciones del bienestar que proponen que este no consiste en la maximización de experiencias positivas y la minimización de experiencias negativas, sino que hablan de vivir de forma plena o de dar realización a potenciales humanos más valiosos, perspectiva denominada generalmente eudaimonía (Vásquez et al, 2009).

Ambos conceptos, hedonismo y eudaimonía, serán tratados a lo largo del texto, representando una de las principales discusiones generadas en el estudio del bienestar humano, y como una de las categorías fundamentales de distinción entre las diversas teorías analizadas.

## **Capítulo 1: Seligman y el bienestar psicológico**

### **Martin Seligman**

Seligman nació en 1946, se graduó de licenciatura en filosofía en 1964 en la Universidad de Princeton, y obtuvo su doctorado en psicología en la Universidad de Pennsylvania en 1967. Durante su época de formación sus influencias principales fueron la psicología experimental y la psicología clínica (Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H. & Santos, M. A., 2013, pp 665), de ahí la importancia que este autor le otorga a la evidencia empírica para la operacionalización teórica de los conceptos que trabaja y su interés por mejorar la vida de las personas, pero ya no sólo desde la eliminación del malestar sino también desde la potencialización del bienestar o la felicidad.

Este autor no sólo es el fundador y máximo exponente de la psicología positiva, esto en parte gracias al hecho de que ocupó la presidencia de la APA en 1997, sino además uno de los más citados en lo corrido del siglo XXI. Antes de esto, se le conocía por su trabajo en investigación experimental y en el campo de la psicopatología; la indefensión aprendida y el optimismo aprendido son dos de los términos más conocidos desarrollados por Seligman durante esta época.

El prestigio que le otorga a Seligman la presidencia de la American Psychological Association (APA) le sirve de trampolín para mostrar su trabajo al mundo, el cual revisaremos a continuación.



### **Pre psicología positiva**

Las investigaciones de Seligman sobre la indefensión aprendida habían mostrado que no todos los sujetos adoptan una postura pasiva ante eventos aversivos, y que las personas optimistas suelen asumir que los problemas que atraviesan son temporales y por causas externas, a diferencia de los pesimistas que se culpan por los eventos negativos y los asumen como permanentes. Encontró también que las personas optimistas suelen ser más saludables que los pesimistas.

Seligman, además, había notado que antes de la II guerra mundial la psicología tenía tres diferentes misiones: curar la enfermedad mental, hacer las vidas de las personas más productivas y gratificantes, e identificar y promover el talento. Con la llegada de la guerra y toda la demanda para trabajar con pacientes afectados por ella, la psicología pasó a un modelo médico, centrado fundamentalmente en la enfermedad.

Para finales del siglo XX, Seligman y sus colegas llegaron a la conclusión de que el foco exclusivo en la patología había dominado por mucho tiempo la psicología, lo cual había resultado en un modelo de ser humano que carecía de los elementos positivos que hacen que valga la pena vivir la vida. Lo más grave es que, para él, no había evidencia alguna para que la prioridad de la psicología debieran ser las motivaciones negativas y no las emociones positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

### **Psicología positiva**

Es en este momento que Seligman –junto con otros profesionales de la psicología– planteó una ciencia de la experiencia subjetiva positiva, rasgos individuales positivos, e instituciones positivas, que prometía mejorar la calidad de vida y las patologías que

surgen cuando la vida se torna estéril y sin sentido. Se reconoce y se hace énfasis en que ésta no era una idea nueva, ni tampoco el primer intento, pero sí era el primero en poner como elemento central la acumulación de conocimiento empírico para respaldar su misión. El nombre de esta nueva ciencia: psicología positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Se empieza a formar así la promesa de una ciencia y profesión que entendería y construiría los factores que permiten que individuos, familias, comunidades, y sociedades florezcan. De especial interés son los rasgos humanos positivos. Se hablaba de un campo de la psicología positiva dividido por niveles (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000):

1) Subjetivo: Las experiencias subjetivas como el bienestar, la alegría, y la satisfacción (en el pasado); la esperanza y el optimismo (para el futuro), y el flujo y la felicidad (en el presente).

2) Individual: Los rasgos positivos como la capacidad para amar y la vocación, el coraje, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la espiritualidad, el gran talento y la sabiduría.

3) Grupal: Las virtudes cívicas y las instituciones que mueven a los individuos hacia una mejor ciudadanía: la responsabilidad, la educación, el altruismo, la urbanidad, la moderación, la tolerancia y el trabajo ético.

Del trabajo de este nuevo campo, o ciencia, aseguraba Seligman, se desprendía que los psicólogos aprenderían cómo construir las cualidades que ayudarían a individuos y comunidades a no sólo sobrevivir y aguantar, sino también a florecer. Como efecto secundario, la ciencia aprendería cómo reducir y prevenir enfermedades tanto físicas

como mentales. También se empieza a hablar de un nuevo tipo de educación –educación positiva-, la cual consiste en identificar y promover las cualidades más fuertes de los niños y jóvenes, en lo que son buenos y lo que les es suyo, ayudándolos a encontrar nichos en los que puedan conseguir lo mejor de estas fuerzas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Antes de continuar, queremos tomar unas líneas para hacer dos observaciones que consideramos, como mínimo, interesantes. La primera es que Seligman es un figura de envergadura inmensa, y es interesante apreciar que, si bien es cierto que al pensar en psicología positiva inmediatamente se remite uno a él -pues es una de las personas que más ha abogado por esta última-, como veremos más adelante con los otros autores elegidos, las bases teóricas e investigativas de lo que son hoy en día teorías estandarte de los psicólogos más representativos de lo que se ha denominado como psicología positiva, estaban ya ahí desde mucho antes de la publicación del texto de Seligman y Csikszentmihalyi (2000), incluso décadas. Todo esto puede ser contrario a lo que normalmente se puede creer, vale decir, que Seligman es pionero en el interés por los aspectos positivos de la experiencia humana. La segundo, es que definir qué es la psicología positiva, si una ciencia, una área, un campo, un movimiento o demás, es en sí suficiente para otro trabajo de grado, pues en este caso en específico nos hemos encontrado con mucha heterogeneidad de términos.

### **Teoría de la Auténtica felicidad**

El libro “La auténtica felicidad”, publicado por Seligman en 2002, refleja lo que para esta época es la base de la psicología positiva. En este libro el autor propone que la

felicidad y el bienestar (términos que usa de forma equiparable) son los resultados que busca obtener la psicología positiva. La felicidad se divide en tres elementos, que son también vías diferentes para alcanzarla: la emoción positiva, el compromiso y el significado.

El primero de los elementos que constituyen la teoría de la auténtica felicidad, las emociones positivas, son divididas por Seligman en: emociones positivas enfocadas hacia el pasado, tales como la satisfacción, el orgullo y la serenidad; las dirigidas hacia el futuro, como el optimismo, la esperanza y la confianza; y las orientadas hacia el presente, divididas en placeres (que pueden ser corporales o superiores) y gratificaciones (más complejas, no son sentimientos sino actividades). Vale decir que cada uno de estos tipos de emociones positivas son consideradas sentimientos subjetivos, por lo que se deben medir por medio de tests estandarizados que evalúen puntualmente dichas emociones (Seligman, 2002), muchos de los cuales se encuentran en el libro “La auténtica Felicidad”.

Por su parte, el compromiso está relacionado con las gratificaciones, en tanto que éstas sólo pueden obtenerse desarrollando las fortalezas y virtudes personales y están constituidas por actividades absorbentes que hacen a las personas perder la conciencia de sí mismos. Para lograr alcanzar la felicidad por esta vía es fundamental, por lo tanto, identificar cuáles son las fortalezas y virtudes propias y en función de qué actividades gratificantes se pueden utilizar.

En este punto de la teoría parece haber un solapamiento entre las emociones positivas y el compromiso, puesto que las gratificaciones son actividades en las que se

experimenta fluidez, que exigen desarrollar fortalezas y virtudes personales, como sucede en la vida comprometida; de hecho, a lo largo del texto Seligman las relaciona con el compromiso y la fluidez, pese a lo cual las considera parte de las emociones positivas en el presente. Aquí presentamos algunos apartados del texto:

La felicidad en el presente está constituida por estados muy distintos a los de la felicidad respecto al pasado y al futuro, y abarca dos aspectos muy diferentes: Los placeres y las gratificaciones. (...) Cuando hablo de 'gratificaciones' me refiero a aquellas actividades que nos gusta mucho realizar, pero que no van necesariamente acompañadas de una sensación cruda. Las gratificaciones nos involucran por completo; quedamos inmersos y absortos en ellas y perdemos la conciencia propia. (Seligman, 2002, p. 159)

Las gratificaciones constituyen otro tipo de emociones positivas relacionadas con el presente, pero a diferencia de los placeres, no son sentimientos sino actividades que nos gusta realizar (...) Las gratificaciones nos atrapan e involucran por completo, bloquean la conciencia propia y la emoción experimentada, salvo retrospectivamente – “¡Jo, eso sí que fue divertido!”-. y generan la fluidez, ese estado en el que el tiempo se detiene y uno se siente tan a gusto. (Seligman, 2002, pp. 380-381)

No queda claro si las gratificaciones realmente hacen parte de las emociones positivas o del compromiso, o si están presentes en ambas vías para la felicidad, o si bien constituyen un puente entre una vida placentera y una vida comprometida.

La tercera vía que Seligman propone en esta teoría para alcanzar la felicidad es la vida significativa, la cual consiste en servir a algo mayor que a uno mismo. Para tener una vida con significado es también fundamental cultivar las fortalezas y virtudes personales, para ponerlas en función de algo superior.

Así pues, Seligman asume que la felicidad puede lograrse por medio de estas tres vías y medirse por medio de herramientas que evalúen el nivel de satisfacción con la vida de las personas. Sin embargo, con el transcurrir de los años y el avance de las investigaciones, Seligman modificará buena parte de esta teoría.

### **Virtudes**

En 2005 -en el periodo entre sus dos grandes teorías- Seligman, junto con Dahlsgaard y Peterson, publicaron un artículo que tenía como idea central dar cuenta de virtudes que fueran compartidas por diferentes tradiciones ancestrales: confucionismo, taoísmo, budismo, hinduismo, filosofía ateniense, judaísmo, cristianismo e islam, con la intención de hacer un análisis meta e intertextual y ver qué virtudes encontraban y si éstas se traslapaban de manera explícita, o si por lo menos se podían hacer macrocategorías donde se pudieran ubicar. La razón para esto era la de tratar de superar los problemas que surgían de tener listas que eran criticadas por sesgos históricos e idiosincrásicos.

Éste fue un intento de hacer algún tipo de inventario de virtudes, y tenía como intención hacer contrapeso a modelos de clasificación de rasgos patológicos como el caso

del DSM o el CIE (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005). Cabe anotar que tanto para ellos en su artículo en inglés, como para nosotros, la intención no es discutir la traducción exacta de cada palabra en su idioma original, sino el significado que éstas tienen, o tenían, en su contexto específico y la similitud que puedan tener con otros términos equiparables.

Estas virtudes esenciales, especie de macrocategorías, que encontraron los autores, están relacionadas con el comportamiento moral y la “buena vida”, aunque todas ellas no tienen igual importancia ni presencia en las diferentes culturas (Dahlsgaard et al., 2005). Éstas son:

- Valentía: fortalezas emocionales que involucran el ejercicio volitivo de cumplir metas en presencia de dificultades –externas o internas. Por ejemplo: valor, perseverancia y honestidad.
- Justicia: fortalezas cívicas que yacen a una vida comunitaria saludable. Por ejemplo: justicia, liderazgo y trabajo en equipo.
- Humanidad: fortalezas interpersonales que involucran “cuidar y hacerse amigo” de otros. Por ejemplo: amor y gentileza.
- Templanza: fortalezas cognitivas que protegen del exceso. Por ejemplo: perdón, humildad y autocontrol.
- Sabiduría: fortalezas cognitivas que implican la adquisición de conocimiento. Por ejemplo: creatividad, curiosidad y juicio.
- Trascendencia: fortalezas que forjan conexiones con un universo más grande, proveyendo así sentido. Por ejemplo: gratitud, esperanza y espiritualidad.

Como se puede observar, cada virtud está relacionada con ciertas fortalezas. Cada virtud esencial tiene diferentes caminos para ser alcanzada por medio de esas fortalezas.

Este trabajo es de valor teórico, pero no parece ser uno que haya sido decisivo en el desarrollo de ninguna de las teorías principales de Seligman. Estas virtudes esenciales no son retomadas en la teoría más reciente de Seligman como elementos importantes, lo que sí pasa con las fortalezas (Seligman, 2011). Después de la revisión de algunos de sus textos más importantes no tenemos claro el motivo para esto, pues no hace una referencia directa al tema.

### **Teoría del bienestar**

En el libro “Flourish”, publicado en el año 2011, Seligman reformula su planteamiento sobre lo que es y lo que quiere alcanzar la Psicología Positiva. Amplía su foco de atención, pasando de la consideración de que el tema sobre el que investiga la psicología positiva es la felicidad, que presenta tres aspectos (emoción positiva, compromiso y sentido), cuya forma de medirla es mediante la satisfacción con la vida que dicen sentir las personas y que por lo tanto su objetivo es aumentar esta satisfacción, para ahora plantear que el tema central es el bienestar, que no es una “cosa real”, algo que pueda medirse directamente, sino que es un constructo compuesto por distintos elementos que contribuyen a él y que sí son medibles, y que lo que busca la psicología positiva es investigar de qué maneras se pueden aumentar estos elementos en la vida de los individuos y comunidades para que logren florecer.

Los elementos que componen el bienestar deben cumplir tres características para poder considerarse como tales: 1) que contribuyan al bienestar; 2) que muchas personas



los busquen como fines en sí mismos y no como medios para alcanzar cualquier otro elemento y 3) que se puedan definir de manera independiente de los demás elementos. Para Seligman, existen cinco elementos que cumplen estas tres características: La emoción positiva, el compromiso, el significado, los logros o realización y las relaciones positivas. A continuación nos referimos a cada uno de estos elementos.

La emoción positiva continúa siendo el primer elemento, al igual que en la teoría de la auténtica felicidad, pero ahora la felicidad y la satisfacción con la vida, al ser medidas que sólo son subjetivas, pasan de ser el centro de la teoría a ser sólo un componente de ésta, que también incluye las demás variables subjetivas del bienestar, como el placer, el éxtasis, la comodidad, entre otras.

El compromiso o flujo es un elemento que también se conserva de la teoría anterior. Al igual que las emociones positivas, sólo puede ser valorado subjetivamente, pero se diferencia de éstas porque el estado subjetivo de las emociones positivas es el presente, es decir, los pensamientos y sentimientos con respecto a los placeres se pueden expresar en el momento en que están sucediendo, mientras que en el estado de flujo las personas no pueden decir qué están pensando o sintiendo, pues en ese momento no están pensando ni sintiendo nada, sino que están tan centrados en la tarea que están realizando que han perdido la conciencia de sí mismos; sólo pueden dar cuenta del estado subjetivo en que se encontraban de manera retrospectiva.

El sentido es el tercer elemento del bienestar y también se conserva de la teoría de la auténtica felicidad. Se trata de pertenecer y servir a algo que uno considera superior a uno mismo. Este elemento posee un componente subjetivo, sentir que lo que se hace es

importante y significativo; pero también posee un componente objetivo, pues se puede hacer un juicio objetivo que contradiga el juicio subjetivo, por ejemplo desde la historia o la lógica, desde las que se pueden juzgar los actos de alguien como muy significativos aunque la misma persona, desde su juicio subjetivo sienta que no tiene ningún sentido o significado o, por el contrario, llegar a la conclusión de que lo que alguien hace carece de significado aunque la misma persona sienta que sí lo tiene.

El cuarto elemento introduce cambios importantes en la concepción inicial de Seligman. A partir de la crítica de una de sus alumnas a la teoría de la auténtica felicidad, comienza a pensar que los tres elementos anteriores no incluyen todas las vías posibles que siguen las personas, cuando están libres de coerción, para lograr el bienestar. Por esto agrega a la teoría el elemento del logro o realización, que no se busca porque genere emociones positivas o dé sentido y significado a la vida, sino que se busca por el solo hecho de ganar o de lograr algo más, que se puede evidenciar, por ejemplo, en las personas que sólo buscan acumular riquezas. Seligman destaca en este punto que la tarea de la psicología no es prescribir lo que las personas deben hacer para obtener el bienestar, o si una forma de hacerlo es buena o mala, sino describir lo que realmente hacen cuando tienen la libertad de elegir. Sin embargo, Seligman deja en este elemento algo suelto, ¿qué pasa cuando este componente afecta negativamente a los otros? es decir, se podría pensar que, por ejemplo, cuando una persona centra su vida en el componente del logro - como en el caso de la acumulación de riquezas-, es posible que los componentes de relaciones positivas con otros o el sentido se vean afectados negativamente; si es así, habría aquí un problema mayor: si al una persona seguir este tipo de conducta(s) aumenta

el nivel de algunos elementos que componen el constructo del bienestar, pero al mismo tiempo disminuye otros, ¿qué se podría decir del bienestar de esa persona?

El quinto y último elemento que se introduce en la teoría del bienestar es la relación positiva con los otros. Aunque este elemento presenta una particularidad, pues cumple evidentemente con dos de las tres características descritas para ser considerada un elemento del bienestar, es decir, contribuye al bienestar y puede medirse independientemente de los otros elementos, pero lleva a cuestionar si es posible buscar establecer relaciones positivas como fines en sí mismas, sin que se busque mediante ellas tener emociones positivas, compromiso, sentido o logros. Seligman no presenta evidencia real y tangible que sustente la inclusión este elemento, sólo especulaciones, y él mismo lo hace saber en su argumento. Es una cuestión que no tiene respuesta, pero lo que sí es seguro es que las relaciones positivas que se establecen con los otros, tienen efectos importantísimos sobre el bienestar de las personas, pues siempre producen emociones positivas, compromiso, sentido o logro, aunque éstos sean o no el principal motivo para establecerlas.

Según esta nueva teoría del bienestar, ninguno de estos elementos de forma individual define al bienestar, pero todos contribuyen a él. Además, se puede dar cuenta de ellos desde un juicio subjetivo, es decir, sentirse bien y pensar que se tiene compromiso, sentido, logros y relaciones positivas, pero el bienestar es el resultado no sólo de sentirse bien sino también de que en realidad se tenga compromiso, sentido, logros y buenas relaciones.

Por otra parte, las fortalezas que Seligman ha descrito y que se mencionaron anteriormente en este trabajo, son en esta teoría el soporte de los cinco elementos del bienestar, pues cuando las personas las desarrollan se producen más emociones positivas, más sentido, más logro y mejores relaciones, diferenciándose también aquí de la teoría de la Auténtica felicidad, donde las fortalezas sólo entran en juego en el estado de flujo.

Finalmente, cabe recordar que la nueva meta de la psicología positiva, a la luz de esta nueva teoría, es el florecimiento de las personas y comunidades, que se puede alcanzar, según Felicia Huppert y Timothy So (2009, citados por Seligman, 2011), cuando las personas tienen ciertas características básicas (emociones positivas, compromiso, interés, sentido y propósito), y al menos tres características adicionales entre autoestima, optimismo, resiliencia, vitalidad, autodeterminación y relaciones positivas.

En este libro no queda muy claro si el bienestar se logra cuando se alcanzan todos los elementos que lo componen o si no es necesario aumentarlos todos para obtenerlo, aunque tiempo después se publicó un artículo en el que explícitamente se afirma que el bienestar puede lograrse al buscar y alcanzar cualquiera de los elementos que lo componen, uno o más: emoción positiva, relaciones interpersonales positivas, sentido, compromiso y realización (Jayawickreme, Forgeard, & Seligman, 2012).

### **El motor del bienestar**

Después de su teoría de 2011, Seligman, junto con varios colegas, se siguen haciendo la pregunta ¿qué es realmente el bienestar (well-being)? Para dar respuesta a esto, los autores hacen un rastreo de las teorías más importantes, e intentan dar un orden a

la plétora de concepciones, mediciones, sesgos y demás, que hay relacionados con el concepto/constructo de bienestar y aquellos equiparables. Para hacerlo recogen aportes desde las ciencias económicas, la psicología, y política pública, para formar tres grandes categorías de teorías de bienestar (Jayawickreme, Forgeard, & Seligman, 2012):

- “Liking” (gustar o gusto): son teorías hedónicas. Se habla por ejemplo de bienestar subjetivo, emociones positivas y satisfacción con la vida. La teoría de la auténtica felicidad se ubica principalmente aquí.
- “Wanting” (querer o buscar): el bienestar se logra cuando los “deseos” son cumplidos, no se espera que al hacerlo se halle satisfacción o placer, pues se miden objetivamente. Estas teorías suelen ser aportadas por las ciencias económicas.
- “Needing” (necesitar): no descartan por completo las categorías anteriores pero el énfasis es distinto. Aquí hay dos categorías. La primera contiene teorías que tienen catálogos de bienes o necesidades objetivas, necesarios para el bienestar o “buena vida”, como buena salud y educación. En la segunda, se incluyen teorías eudaimónicas, como las de Ryff y la de florecer de Seligman, las cuales tienen requerimientos necesarios para el bienestar, pero hacen énfasis en el desarrollo personal con constructos como propósito, sentido y autonomía -estados positivos diferentes a emociones y evaluaciones positivas-.

Éste no es el único aporte de los autores. Además del análisis de los diferentes aportes al concepto de bienestar, toman el modelo de Hagerty, el cual modifican, para formular un modelo causal del bienestar: el motor del bienestar (Jayawickreme et al., 2012). En

teoría, éste permite que muchas de las formas de concebir el bienestar mencionadas en el artículo, como las de Ryff, Nussbaum, Seligman, Sen y otros, puedan coexistir unas con otras en un modelo integrador.

A continuación se presentan resumidos diferentes puntos importantes que los autores explican más a fondo en su artículo (ver tabla 1). Esta tabla se puede analizar tomando primero la columna de variables, éstas tienen una relación secuencial en sentido de arriba hacia abajo: hay unas variables de entrada que tienen efecto en las variables de proceso, y éstas a su vez tiene efecto en los resultados. La segunda columna explica de manera sucinta en qué consiste cada grupo de variables; cómo ellas se entienden en este modelo. En la tercera columna se recopilan elementos de diferentes teorías, pero que los autores consideran que se pueden incluir en las respectivas categorías de variables.

Jayawickreme, Forgeard, y Seligman (2012) hacen énfasis en que su modelo es un prólogo para una futura y más completa teoría del bienestar. De esto se puede inferir que Seligman, dado que está entre los autores de este artículo, piensa que su teoría del 2011 no es una teoría completa y que es susceptible de ser modificada; que no es definitiva.

Tabla 1: El Motor del Bienestar

<i>Tipo de variable</i>	<b>Explicación del tipo de variable</b>	<b>Elementos de diferentes teorías incluidos en cada tipo de variable</b>
<i>Entrada (input variables)</i>	Rasgos que influyen el bienestar. Pueden ser de naturaleza exógena, como educación y genética, o endógena, como fortalezas y talentos. Se relacionan principalmente con las teorías de querer/buscar.	Ingresos Nutrición adecuada Libertad política Educación Cuidado de la salud Personalidad / fortalezas Valores Talentos / virtudes Necesidades Capacidades
<i>Proceso (process variables)</i>	Son estados internos que influyen las elecciones individuales para alcanzar metas (entendidas estas últimas como variables de resultado).	Afecto positivo Evaluaciones cognitivas Autocontrol Capacidades
<i>Resultado (outcome variables)</i>	Comportamiento voluntario y libre de coerción que caracteriza el bienestar: relaciones positivas,	Compromiso/significado Logro/contribución a la

	<p>compromiso, realización positiva y actividad significativa (meaningful activity). Estos comportamientos deben ser intrínsecamente motivantes. Los elementos que componen bienestar deben cumplir tres condiciones: 1) contribuir al bienestar y a la “vida bien vivida”. 2) Poder ser intrínsecamente motivantes. 3) Que se puedan definir y medir de manera independiente entre ellos.</p>	<p>herencia humana</p> <p>Relaciones positivas</p> <p>Funcionamientos orientados a objetivos</p>
--	--	--



## **Capítulo 2: Ryff y el bienestar eudaimónico**

### **Carol Ryff**

Como se detalla en la página web <http://www.midus.wisc.edu>, (de las siglas en inglés: mediana edad en los Estados Unidos), Ryff es una profesora e investigadora estadounidense que actualmente dirige el instituto sobre el envejecimiento de la Universidad de Wisconsin. Su interés en la psicología humanista y en la psicología del desarrollo la llevó a investigar sobre cómo las personas hacen frente a los desafíos que enfrentan a lo largo de la vida. Es reconocida por su trabajo investigativo en torno al bienestar y el envejecimiento desde una amplia perspectiva multidisciplinar.

### **Pre psicología positiva**

Las teorías no se dan en el vacío; hay causas, razones y propósitos específicos para que una aparezca, y el caso de la teoría del bienestar de Carol Ryff no es la excepción. Ella ha estado interesada en el envejecimiento exitoso por mucho tiempo, y entre las publicaciones más antiguas a las que pudimos acceder se halla una de 1982 (Ryff) que tenía como tema principal justamente el envejecimiento exitoso, el cual, para ella, estaría intrínsecamente relacionado con el bienestar (Ryff, 1989a, 1989b).

Para el momento en que Ryff quiso profundizar en el tema del bienestar, se enfocó en el tercio superior de la vida y su relación con el envejecimiento, pero se encontró con diferentes dificultades (Ryff, 1989a):

- Insatisfacción con las propuestas de marcos teóricos dominantes del momento en el estudio del envejecimiento, ya que considera que estos no tenían en cuenta, ni medían, las diferentes dimensiones del bienestar.
- Adicional a lo anterior, había un negativismo implícito en muchas de las aproximaciones, específicamente enfocadas en la enfermedad.
- Los estudios previos habían puesto muy poca atención a los recursos únicos y desafíos de la tercera edad, o a las posibilidades de seguir creciendo y desarrollándose en estos años.

Ryff creía que hacía falta más reconocimiento sobre el hecho de que el bienestar es un constructo teórico, y como tal es dependiente de cambios y variaciones históricas y culturales.

Como consecuencia de esto, Carol Ryff realizó una revisión de diferentes concepciones sobre el bienestar psicológico (1989a, 1989b), con el fin de hallar lo que hasta el momento se habían considerado como características de un envejecimiento exitoso; se dio cuenta de que a pesar de que existía una amplia literatura sobre lo que ella llamó “contornos del bienestar”, los instrumentos de medida que se habían utilizado durante muchos años para evaluar lo que se consideraban índices del bienestar no poseían una base teórica suficientemente fuerte que los sustentara.

Además, concluyó que la mayor parte de la investigación que se había realizado sobre el funcionamiento positivo había estado basada principalmente en medir la felicidad y la satisfacción con la vida; sin embargo, los instrumentos utilizados hasta el momento para medirlas fueron inicialmente pensados para fines diferentes a definir la

estructura básica del bienestar psicológico y no se formularon a partir de una teoría, pero posteriormente su uso se expandió enormemente y se tomaron como las medidas más válidas para evaluar los índices del bienestar.

Lo que buscó, entonces, fue hacer una integración de la literatura existente a partir de la cual se pudieran construir instrumentos de medida que realmente dieran cuenta del bienestar psicológico de las personas, pues según ella, existían características del funcionamiento psicológico positivo que habían sido planteados de forma similar por diversos autores desde distintas perspectivas, y que podrían servir como base para formular un modelo alternativo de bienestar psicológico con una base teórica bien fundamentada; el análisis e integración de los factores convergentes de estas diferentes perspectivas reducían las limitaciones ya mencionadas relacionadas con el estudio de envejecer de manera exitosa.

Ryff empezó a cuestionar si el término *felicidad* era una traducción acertada del término griego *eudaimonia*. Waterman (1984, citado por Ryff, 1989b) plantea que al usar esa traducción se pondrían como equivalentes el eudemonismo y hedonismo, y se estaría olvidando la importante diferenciación griega entre la satisfacción de los deseos correctos y los deseos incorrectos. Una definición más precisa del concepto griego *eudaimonia* sería “los sentimientos que acompañan el comportamiento en la dirección de, y en consonancia con, el verdadero potencial de uno”.

### **Eudaimonía aristotélica**

En esta instancia se presentará un anacronismo en las publicaciones, pero lo consideramos adecuado pues explica mejor que en anteriores trabajos una de las raíces epistemológicas de los planteamientos centrales de la autora: la eudaimonía aristotélica.

En un libro publicado en 2013 aparece un capítulo escrito por Ryff y según ella, Aristóteles empezó preguntándose por cuál sería el mayor bien alcanzable por medio de los actos humanos, descartando como respuesta lo hedónico, que consideraba propio de las bestias, y llevándolo al tema de la virtud. Aquí hay varios elementos importantes:

- La virtud es un estado del carácter, concerniente a las acciones volitivas para estar en un punto medio de cualquier conducta (incluyendo los sentimientos); ni en exceso ni en déficit, pues todo extremo es vicioso.
- Cada uno debe alcanzar su mejor y verdadera naturaleza, lo cual implica que 1) hay una responsabilidad que tiene cada individuo de esforzarse por alcanzar su más alto grado de virtud, y 2) que este grado de virtud se alcanza conociendo y desarrollando su potencial, y teniendo propósitos y metas por los cuales vivir.
- Se reconoce que hay otras necesidades que deben cumplirse para poder alcanzar el verdadero potencial de cada uno, como por ejemplo: tener un cuerpo saludable, comida, etc.

Siguiendo esta lógica y argumentos, el equivalente de bienestar, desde la óptica aristotélica, no es placer ni tampoco un estado pasivo, sino una actividad que es consecuencia de buscar activamente la virtud; esta última debe ser, además, la mayor posible para cada uno, dependiendo del potencial individual (auto-realización) y de

necesidades básicas como tener salud y comida (Ryff, 2013). Eudaimonía, por lo tanto, es la realización de un ideal en el sentido de una excelencia, una perfección hacia la cual uno se esfuerza, y que le da sentido y dirección a la vida de uno. Como consecuencia, Ryff considera que si se hubiera interpretado la idea aristotélica de eudaimonía -desde el momento mismo que empezaron a aparecer las primeras aproximaciones conceptuales- como la realización del verdadero potencial y no como la felicidad, la investigación sobre el bienestar psicológico habría seguido caminos distintos a los que ha seguido hasta el momento.

Se pueden apreciar en Aristóteles elementos muy similares a los que otros autores trabajaron más tarde, y así mismo el porqué Ryff decidió llamar bienestar eudaimónico al constructo que propuso, ya que es una teoría que explícitamente está enfocada al desarrollo y crecimiento de los individuos (y no en el aspecto hedónico), en especial en la tercera edad; pero no desconocemos que su teoría abarca más elementos importantes y actuales que la eudaimonía del famoso filósofo griego, contenidos en la estructura teórica, empírica y metodológica, tanto de sus propias investigaciones como las de aquellos sobre los cuales se apoya su teoría de bienestar.

Un ejemplo de lo sostenido en el párrafo anterior es un problema central en los planteamientos de Aristóteles que Ryff (2013) encuentra y menciona, y es que no todas las oportunidades para la auto-realización están repartidas de manera equitativa, lo cual impide que muchas personas puedan descubrir y hacer lo mejor con sus capacidades. Incluso en la antigua Grecia, por su misma constitución jerárquica, se consideraba que

muy pocos tenían el potencial esencial (daimon), pues no se tenían en cuenta individuos como los esclavos, los extranjeros o las mujeres.

### **Bienestar según Ryff**

Además de basarse en la eudaimonía aristotélica, Ryff (1989b) hizo una revisión de diferentes teorías y perspectivas que se han preocupado por definir el funcionamiento psicológico positivo, como la concepción de Maslow (1968) sobre la autorrealización, la visión de Rogers (1961) sobre la persona en pleno funcionamiento, la formulación de la individuación de Jung (1933), y la concepción de la madurez de Allport (1961). También las perspectivas del ciclo que hacen aportes teóricos importantes a la definición del bienestar psicológico, como el modelo psicosocial de estadios de Erikson (1969), las tendencias básicas que trabajan hacia la realización de la vida de Buhler (1935, 1968) y las descripciones del cambio de la personalidad en la adultez y la vejez de Neugarten (1968, 1963). También los criterios positivos de la salud mental de Jahoda (1958), cuyo propósito era reemplazar las definiciones del bienestar como la ausencia de enfermedad y que describen ampliamente lo que significa tener una buena salud psicológica. Adicionalmente en 2013, Ryff reconoce que además de estos aportes mencionados, su teoría se nutrió de filósofos como Bertrand Russell y John Stuart Mill, que ayudaron a afirmar más los planteamientos centrales, pero no los modificaron significativamente; así mismo incorpora etiquetas como florecer y auto-realización -que realmente no cambian el sustrato de la teoría.

Aunque estas teorías presentan una amplia y diversa cantidad de criterios y concepciones sobre el funcionamiento positivo, Ryff (1989b) encontró que tienen puntos

importantes en común y es a partir de ellos que propuso una integración que permitió formular una teoría alternativa que contenía las dimensiones fundamentales del bienestar psicológico. Encontró entonces seis dimensiones o “contornos” del bienestar comunes en estas teorías, que son: la auto-aceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal. En su momento la autora señaló que muchos de estos criterios no habían sido contemplados en la investigación empírica dominante como componentes clave del bienestar, a pesar de haber sido planteados por diversos autores muy representativos en la psicología y otras disciplinas.

Luego, Ryff (1989b) operacionalizó estas dimensiones (ver tabla 2), para posteriormente poder crear instrumentos de medición estructurados y de auto-reporte, que permitieran evaluarlas y llevarlas así al terreno empírico. Las escalas se construyeron a partir de definiciones bipolares de cada una de las dimensiones.

La teoría de Ryff no fue novedosa por su contenido, éste ni siquiera es una creación de ella sino de otros autores, lo novedoso es la manera en que recopila diferentes teorías para hallar elementos convergentes y formar las seis categorías que caracterizan su teoría de bienestar, con lo cual plantea una teoría que ha utilizado hasta la fecha de hoy, al parecer sin modificaciones importantes. Prueba de ello es la tabla arriba, que es una traducción del suyo, el cual ella misma propuso como conclusión de su análisis literario, y para llegar a ella, Ryff hizo definiciones de cada categoría que haría parte de su teoría, pero presenta estas definiciones como paráfrasis (o incluso de manera literal en

Tabla 2: Componentes del bienestar según Ryff

<b>Dimensión del bienestar</b>	<b>Puntuación alta</b>	<b>Puntuación baja</b>
Auto-aceptación	Posee una actitud positiva hacia sí mismo; conoce y acepta diferentes aspectos de sí mismo, incluyendo cualidades buenas y malas; se siente positivo sobre el pasado.	Se siente insatisfecho consigo mismo; se siente decepcionado con lo que ha ocurrido en el pasado; está perturbado por ciertas cualidades personales; desea ser distinto a como es.
Relaciones positivas	Tiene relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con otros; se preocupa por el bienestar de los otros; es capaz de tener fuerte empatía, afecto e intimidad; entiende el dar y recibir de las relaciones humanas.	Tiene pocas relaciones cercanas y de confianza con otros; se le dificulta ser cálido, abierto y preocuparse por otros; está aislado y frustrado en las relaciones interpersonales; no está dispuesto a comprometerse para mantener los lazos importantes con otros.
Autonomía	Es auto-determinado e independiente; es capaz de resistir las presiones sociales para pensar o actuar de ciertas maneras; regula su conducta desde el interior; se evalúa a sí	Está preocupado por las expectativas y evaluaciones de los otros; confía en los juicios de otros para tomar decisiones



	mismo desde criterios personales.	importantes; se ajusta a las presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras.
Dominio del entorno	Tiene sentido de control y competencia en el manejo del entorno; controla una compleja gama de actividades externas; hace uso efectivo de las oportunidades que lo rodean; es capaz de elegir o crear contextos adecuados a sus necesidades y valores personales.	Tiene dificultad para manejar los acontecimientos cotidianos; se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto que lo rodea; está desprevenido ante las oportunidades que se le presentan; no tiene un sentido de control sobre el mundo externo.
Propósito en la vida	Tiene metas en la vida y un sentido de direccionalidad; siente que hay un sentido en la vida pasada y presente; posee creencias que le dan un propósito a la vida; tiene objetivos para vivir.	Le falta un sentido de significado en la vida; tiene pocos objetivos y metas; no tiene un sentido de dirección; no ve un propósito en la vida pasada; no tiene perspectiva o creencias que le den significado a la vida.
Crecimiento personal	Tiene un sentimiento de desarrollo continuo; se ve a sí mismo en crecimiento y expansión; está abierto a nuevas experiencias; tiene un sentimiento de estar	Tiene un sentimiento de estancamiento personal; no siente un mejoramiento o expansión a través del tiempo;

	realizando su potencial; ve un mejoramiento en sí mismo y su comportamiento a través del tiempo; está cambiando en formas que reflejan un mayor autoconocimiento y efectividad.	se siente aburrido y desinteresado en la vida; se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos.
--	---	---

ocasiones) de los autores en los cuales se ha basado, como materia prima. Por ejemplo la definición de auto-aceptación:

En el ámbito clínico, Maslow se refirió a una aceptación general de la naturaleza, de los otros, y de uno mismo, como una característica de auto-actualización. Rogers hacen hincapié en la concepción del yo como una persona digna, y Allport incluía la auto-aceptación, que describió como seguridad emocional, en su concepción de la madurez. (Ryff, 1989a, p. 41).

### **Experimentos, avances empíricos y salud**

Hay dos cosas que se hacen evidentes al hacer una búsqueda de antecedentes y lectura de esta autora: la primera es que es una pionera en el área de psicología positiva; estaba hablando de bienestar y su relación con la salud antes de que existiera formalmente la psicología positiva -esta última no se crea sino al menos diez años después de la teoría de bienestar de Ryff-. La segunda es que no ha habido una evolución considerable, en términos teóricos, desde que presentó su teoría hasta el día de hoy. La mayoría de su trabajo ha sido experimental para dar validez empírica a sus planteamientos básicos, con un marcado énfasis en la relación del bienestar y la salud.

Para hacer un resumen de esta importante tendencia retomamos a Ryff en su artículo de 2014 titulado *Psychological Well-Being revisited: Advances in Science and Practice*, el cual es el más reciente de sus recuentos sobre de las investigaciones realizadas hasta el momento a partir del modelo de bienestar propuesto por ella misma 25 años atrás (Ryff, 1989b), sobre el que ya hablamos con más detalle en apartados anteriores.

Los resultados de tales investigaciones son categorizados según las áreas temáticas que abordan y se trata básicamente de datos que relacionan una o varias de las dimensiones contempladas en su modelo con ciertas características de las personas o de sus entornos. El bienestar, en gran parte de los trabajos recogidos, ha sido investigado como una variable dependiente, pero cada vez más se trabaja como una variable independiente o predictora, y como una influencia moderadora (de protección).

A continuación planteamos algunos de los resultados recogidos en la citada revisión:

Desarrollo y envejecimiento: la primera de las áreas temáticas de investigaciones relacionadas a partir del modelo de bienestar psicológico de Ryff, está centrado en cómo el bienestar cambia a través de la vida adulta y la vejez. Se encontró que la vida adulta se ha relacionado con un mayor bienestar, aunque el envejecimiento ha sido acompañado por un descenso en los niveles de propósito en la vida y de crecimiento personal. También se encontró que aquellos que se sienten más jóvenes de lo que son (lo que no es lo mismo que desear ser más joven) informan de mayor bienestar.

Los cambios en el bienestar, en relación a la forma en que las personas hacen frente a los acontecimientos de la vida adulta, mostraron mejorías relacionadas con

diversos procesos psicológicos como las comparaciones sociales, la flexibilidad en la auto-percepción y las estrategias de afrontamiento.

Correlatos de personalidad: El segundo grupo de investigaciones está conformado por aquellas preocupadas por averiguar cuáles son las correlaciones entre personalidad y bienestar. Se halló que los investigadores han estudiado cómo los rasgos de personalidad predicen los niveles de bienestar utilizando diseños transversales y longitudinales; han encontrado que un gran número de variables individuales como el optimismo, las estrategias de manejo de la vida, las actividades intencionales, la empatía, la inteligencia emocional, la independencia y la interdependencia, han servido como factores para dar cuenta de las diferencias en el bienestar entre distintas personas.

Experiencias familiares: Otro de los campos temáticos sobre los cuales se recogió información en la revisión de Ryff, fue el de cómo el bienestar está vinculado con las experiencias en la vida familiar. Se encontró que en términos generales la vida familiar muestra extensas conexiones, desde distintos tipos de fuentes, con diversos aspectos del bienestar.

Se encontró que una mayor participación familiar parece promover el bienestar. Los casados han mostrado consistentemente un mayor bienestar que los divorciados, los viudos o los solteros, pese a que mujeres solteras puntúan más en autonomía y crecimiento personal que mujeres casadas. La paternidad también mostró mejoras en el bienestar adulto (sobre todo si los hijos se portaban bien), y se halló que aquellos padres que perdían un hijo en la edad adulta podrían mostrar un bienestar deteriorado incluso décadas más tarde. Asimismo, perder a uno de los padres durante la infancia predijo un

menor bienestar adulto en varias de sus dimensiones. Sufrir violencia física o psicológica en la infancia demostró comprometer el bienestar adulto, igual que el cuidar de alguno de los padres ancianos (en menor medida en mujeres con alto dominio del medio ambiente)

El trabajo y otros compromisos de la vida: también se agruparon investigaciones interesadas en saber cómo el bienestar se relaciona con trabajo y otras actividades de la comunidad, hallándose que el bienestar parece contribuir y ser influenciado por la búsqueda de carrera, con resultados que varían dependiendo de los tipos de trabajo que se persiguen.

Cómo el trabajo y la vida familiar se relacionan, ha sido también ampliamente estudiado y vinculado al bienestar. Los resultados muestran que el conflicto entre estos dos aspectos socava el bienestar, mientras que la incidencia positiva de una a la otra predice mejor el bienestar.

Se ha estudiado, igualmente, cómo las generaciones más jóvenes de hombres y mujeres manejan los roles de trabajo/familia, con diferencias relacionadas con el bienestar reportado. Las diferencias culturales sobre cómo influyen al bienestar la familia y el trabajo son evidentes.

El voluntariado, sobre todo en la edad adulta, está vinculado con un mayor bienestar, mientras que la participación religiosa ha estado ligada a los niveles más altos de objetivos y de crecimiento personal, pero también con niveles más bajos de autonomía.

Salud e investigación biológica: Cuáles son las conexiones entre el bienestar y la salud, incluidos los factores de riesgo biológicos, ha sido uno de los temas a los cuales se

le da mayor importancia en el trabajo investigativo de Ryff, quien lo considera uno de los campos más prometedores en la investigación del bienestar psicológico.

Entre los hallazgos hay muchísima evidencia que indica que el bienestar se ve comprometido en personas con diversas enfermedades y discapacidades físicas, aunque su presencia se ha implicado en el curso de la enfermedad, con algunos individuos que muestran ganancias o mantenimiento del bienestar pese a las secuelas de la enfermedad. Muchos estudios epidemiológicos documentan la influencia protectora del propósito en la vida frente al riesgo de deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer, incluso frente a una patología orgánica en el cerebro. El propósito en la vida también está relacionado con un menor riesgo de accidente cerebrovascular e infarto de miocardio.

Otras investigaciones han vinculado aspectos del bienestar eudaimónico con las conductas de salud como el ejercicio, el peso y el sueño, mostrando que un mayor bienestar predice mejor la regulación biológica, medida en términos de las hormonas del estrés, como el cortisol, así como los indicadores de inflamación y factores de riesgo cardiovascular. Estos beneficios fueron evidentes en contextos de riesgo, como las desventajas socioeconómicas y el aumento de las enfermedades crónicas en la edad adulta.

Un campo interesante que está emergiendo es la neurociencia de la eudaimonía, aportando evidencia inicial que muestra que las personas con un mayor bienestar tienen respuestas cerebrales diferentes a los estímulos negativos (menos activación de la amígdala y un mayor compromiso de las estructuras corticales de orden superior) y a los estímulos positivos (activación sostenida de circuito de recompensa y menor producción

de cortisol). Aquellos con mayor bienestar muestran también mayor volumen de la corteza insular. La eudaimonía está, por lo tanto, cada vez más implicada en la salud y la regulación biológica, así como en los procesos cerebrales.

Estudios clínicos y de intervención: finalmente, la última categoría recoge investigaciones que se preocupan por saber cómo el bienestar psicológico se puede promover a cada vez más sectores de la sociedad a través de estudios clínicos y de intervención. Entre otras cosas, se encontró que el bienestar psicológico, el social y el emocional constituyen dimensiones unipolares relativamente separadas de las medidas de los episodios depresivos, de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, y la dependencia del alcohol. Al combinarse estas medidas, sólo una pequeña proporción de la población (16,6%) mostró la salud mental completa (presencia de lo positivo, ausencia de lo negativo).

Algunos de dichos estudios están enfocados en cómo los trastornos mentales específicos como la esquizofrenia, la depresión, el trastorno de pánico, la ciclotimia, la agorafobia y trastorno de estrés post-traumático comprometen el sentido individual de dominio, el crecimiento personal, el propósito en la vida y la relación positiva consigo mismo. También se ha estudiado el hecho de que el bienestar está a veces acompañado por la reducción de los síntomas de estos trastornos.

Los mayores avances se han producido en los estudios clínicos de intervención donde las mejoras en el bienestar ahora constituyen nuevos objetivos de tratamiento innovadores necesarios para prevenir recaídas. Múltiples investigaciones recogidas bajo

esta categoría documentan los beneficios del tratamiento a largo plazo asociado con la terapia del bienestar.

### **Comentarios**

Podemos inicialmente decir dos cosas: la primera es que es difícil hacer un análisis profundo de una teoría cuando ésta es tan corta y concisa, pues no resta mucho por decir; la segunda es que después de las innumerables investigaciones que ha hecho Ryff, al parecer no ha encontrado evidencia que justifique modificar o enriquecer su teoría, sino que se sigue confirmando, lo que comparado con gran cantidad de autores en el campo de la psicología, incluidos los tratados en el presente trabajo, no es común y tal vez a algún lector, como a nosotros, pueda generarle dudas acerca de la validez de la teoría de Ryff.

En lo que se refiere a los estudios de la relación bienestar-salud que pudimos conocer, nos ha llamado la atención que en ellos nunca se hace referencia a relaciones causales entre el bienestar y la salud o viceversa, sino que presenta siempre estudios correlacionales (Ryff, 2004; 2013; 2014). Esto no lo encontramos necesariamente bueno ni malo, pero es un punto que creemos requeriría más tiempo e información para dar una conclusión, pues Ryff ha dedicado gran parte de su carrera a la investigación, y en especial a esta línea particular. Por ello consideramos que sería interesante investigar más de cerca la metodología y las conclusiones arrojadas por sus estudios. Sin dejar a un lado los comentarios arriba mencionados, es clave dejar claro que a pesar de las dudas que pueda generar la teoría del bienestar de Ryff, ésta posee una importancia capital en la psicología positiva y en el tema de bienestar; sus planteamientos centrales siguen siendo



muy reconocidos y respetados por los profesionales y estudiantes de psicología y otras disciplinas y ayudan a comprender un poco mejor el concepto de bienestar, que es el objetivo central de este trabajo.

### **Capítulo 3: La teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci**

#### **Richard M. Ryan y Edward Deci**

Richard Ryan y Edward Deci son psicólogos que trabajan en la Universidad de Rochester, en Estados Unidos. Su principal interés por varias décadas ha sido la motivación, y ambos desarrollaron la teoría de la Autodeterminación, la cual incluye una gran variedad de temas además de la motivación, como lo son el desarrollo de la personalidad y el bienestar, aunque de ninguna manera se limita sólo a éstos.

El trabajo que han hecho ambos, y que ha desembocado en el marco de la teoría de Autodeterminación ha sido inmenso. Ambos autores han sido muy prolíficos y los artículos que han publicado son cientos. Basta con ver su página oficial ("[selfdeterminationtheory.org](http://selfdeterminationtheory.org) – Publications", n.d.) para atestiguar esto, pues hay una pléthora de artículos, con fechas de publicación que comprenden fechas de un poco más

tres décadas de antigüedad yendo hasta el 2015, y de los cuales muchos cuentan con la colaboración de diferentes profesionales de diversas partes del mundo.

Son investigadores distinguidos e importantes que han aportado a la psicología y que además se encuentran como una obligada referencia cuando se trata de motivación y bienestar.

### **¿Por qué considerar la teoría de la autodeterminación como una teoría del bienestar?**

Así como los autores abordados en los capítulos 1 y 2, Ryan y Deci han trabajado gran parte de su vida profesional en temas que hoy día consideramos propios de la psicología positiva, esto es, temas abordados desde una perspectiva diferente a la psicopatología, con enfoque centrado en la potencialidades del ser humano, el desarrollo y el funcionamiento psicológico óptimo de las personas. Es importante hacer mención del hecho de que todos los autores trabajados han empezado su trabajo en estos temas mucho antes del establecimiento formal de la psicología positiva tras el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association (APA).

El trabajo de Ryan y Deci ha estado centrado principalmente en el tema de motivación, específicamente en la formulación de la teoría de la Autodeterminación, por lo cual es importante justificar la inclusión de la teoría de estos autores en este trabajo.

Deci y Ryan rara vez han trabajado algún constructo bajo el rótulo de “bienestar”, pero se encuentra con bastante regularidad que cuando definen su teoría ponen como resultado directo o indirecto a un fenómeno que califican -en la mayoría de casos sin dar más explicación- como “bienestar”, por ejemplo:

Decenas de estudios experimentales y de campo han examinado los correlatos y las consecuencias de la motivación autónoma y controlada. Así, la regulación autónoma se ha asociado con una mayor persistencia; más afecto positivo; mejor rendimiento, especialmente en las actividades heurísticas; y un mayor bienestar psicológico.

(Ryan & Deci, 2007, p. 17).

A pesar de esto, su teoría puede entenderse como una teoría del bienestar, de hecho fue considerado como uno de los principales modelos de bienestar en el Simposio de Psicología Positiva y Promoción de la Salud Mental celebrado en la Universidad Pontificia Bolivariana el 22 de mayo de 2015, e incluso el mismo Seligman y sus colegas trabajaron esta teoría como una de las tres principales teorías eudaimónicas de bienestar (Jayawickreme, Forgeard, & Seligman, 2012). De igual manera, más adelante también trataremos un artículo de Ryan y Deci que habla específicamente de la eudaimonía.

A continuación explicaremos la teoría en su generalidad y luego nos enfocaremos en su contribución al tema del bienestar.

### **Evolución de la teoría**

El rastreo y análisis de la evolución teórica del trabajo de Ryan y Deci con la SDT (siglas en inglés de la teoría de Autodeterminación, y que seguiremos usando de ahora en adelante) es compleja debido a la magnitud de la tarea, pues como ya mencionamos antes, la cantidad de información disponible no es nada despreciable. La teoría ha ido cambiando y creciendo, se han integrado diferentes elementos a través de los años, otros han mutado y algunos han sido descartados. Cada vez que los autores presentan su teoría

en alguno de los artículos que logramos obtener y leer detenidamente, ésta se presenta, de manera ilusoria, como un producto -o parte de un producto- terminado. Pero realmente lo que ocurre es que no hay cambios claros, cortes limpios entre un momento evolutivo y otro, sino que, por el contrario hay una infinidad de pequeños cambios que han sido gradualmente aplicados. No pudimos hallar un artículo que presentara un modelo general que pudiera abarcar todos los elementos de manera que superara la exposición que los mismos autores han expuesto en su página web [www.selfdeterminationtheory.org](http://www.selfdeterminationtheory.org).

Para tratar de ejemplificar lo anterior, tomaremos como base algunos de los textos que consideramos entre los más representativos e importantes entre la bibliografía disponible de los autores, en contraste con la teoría “final” de la SDT que está compuesta por 6 microteorías -que explicaremos mejor más adelante:

- En 1985, Ryan y Deci explican que no era apropiado seguir diferenciando la motivación únicamente con los términos de extrínseca o intrínseca, como se había hecho hasta el momento, sino que había más matices, por lo que comienzan a hablar de orientaciones de causalidad, que es una de las 6 microteorías, pero no se habla de manera explícita de ninguna de las otras 5 microteorías.
- También en el año 2000 (Ryan & Deci), presentan su teoría de la autodeterminación, haciendo hincapié en las condiciones facilitadoras de la motivación intrínseca y en la relación entre autodeterminación, desarrollo social y bienestar. En este caso mencionan someramente las microteorías de la evaluación cognitiva y la integración orgánica, sin dejar claro cuántas subteorías son las que realmente conforman la teoría de la autodeterminación.

- En el año 2007 (Ryan & Deci) se recogen temas mencionados en anteriores trabajos, por ejemplo, depurando su visión sobre los tipos de motivaciones y se mencionan elementos de otra microteoría (Contenido de las Metas), pero nuevamente faltan elementos importantes con respecto a la visión que tienen estos investigadores hoy por hoy.
- Incluso en un artículo publicado en 2009 (Ryan) se evidencia que los autores de la SDT aún no hablaban de las 6 microteorías que la componen actualmente, sino que en ese momento se planteaban sólo 5.

Lo anterior también nos deja especular que la teoría de la autodeterminación podría someterse a cambios en el futuro, pero estaría en la misma línea de las versiones que la preceden.

### **Teoría de la Autodeterminación**

Ésta es una macroteoría de la motivación humana, el desarrollo de la personalidad y el bienestar (Ryan, 2009). Su principal interés está puesto en el comportamiento voluntario o auto-determinado y en cómo las condiciones del contexto social y cultural promueven o dificultan este tipo de comportamientos.

Sus autores plantean que esta es una teoría organísmica-dialéctica, que considera a los seres humanos como organismos proactivos, con evolucionadas tendencias hacia el crecimiento psicológico y el desarrollo, pero que este funcionamiento, aunque es natural o intrínseco, no se desarrolla bajo cualquier circunstancia, sino que puede ser facilitado o impedido por las condiciones que presenta el contexto social.

La teoría de la autodeterminación está conformada por seis microteorías, que explican diferentes fenómenos y facetas de la motivación o del funcionamiento óptimo, y que surgieron de la investigación experimental y de campo. Estas microteorías, en el orden en que fueron integradas a la SDT son (Self-determination Theory, s.f.).

- La teoría de la evaluación cognitiva: Esta microteoría busca especificar la variabilidad en la motivación intrínseca desde los aspectos externos que la condicionan. De este modo, se centra en cómo el contexto social y las interacciones interpersonales pueden tanto facilitar como socavar la motivación intrínseca, entendiendo ésta como hacer algo como un fin en sí mismo, y no como un medio para lograr algo más. Esta teoría hace hincapié en la importancia de la autonomía y la competencia en la motivación intrínseca, partiendo de que las personas que realizan una actividad que han elegido por sí misma y sobre la cual tienen control se verán intrínsecamente motivados por la misma, mientras que los eventos que se perciben en detrimento de ella, disminuirán esta motivación. De hecho esta microteoría se llama evaluación cognitiva justamente porque trata de explicar cómo la percepción que se tiene de las actividades realizadas determina qué tan intrínsecamente motivantes pueden ser. Señala además cómo factores como las recompensas, los controles interpersonales y las implicaciones del ego afectan la motivación intrínseca y el interés.
- La teoría de la integración orgánica: los autores plantean esta subteoría para especificar las diferentes formas de motivación extrínseca y los factores contextuales que promueven o impiden la interiorización e integración de éstas en

la regulación de las conductas (Deci & Ryan, 2000 citados por Moreno & Martinez, 2006). El interés de esta teoría está puesto en el continuum de internalización de estas motivaciones, que va desde la regulación externa, a la introyección, a la identificación y finalmente la integración. Se plantea que mientras más internalizada esté la motivación extrínseca, más autónomo será el individuo en su comportamiento, y así mismo será más persistente y tendrá un mejor desempeño y bienestar en una actividad o en un dominio. También es muy importante la influencia que ejerce el contexto social sobre los procesos de internalización, pues mediante su apoyo o frustración de la autonomía, la competencia y las relaciones, puede llevar a que las personas se resistan, adopten parcialmente o internalicen profundamente valores, objetivos o sistemas de creencias.

- La teoría de las orientaciones de causalidad: esta subteoría describe las diferencias individuales en las tendencias de regulación del comportamiento de las personas (las cuales son relativamente duraderas en el tiempo) y el grado de libre determinación de sus conductas. Existen tres orientaciones de causalidad: (1) la orientación autónoma, en la que las personas actúan por propio interés y porque le dan un valor a las actividades que realizan; (2) la orientación de control, que se refiere al estilo de regulación que se centra en las recompensas, ganancias, aprobación y demás recompensas externas; y (3) la orientación desmotivada, la cual caracteriza a las personas que experimentan su conducta

como fuera de su control intencional, por lo que suelen creer que son incapaces de regularla para conseguir los resultados deseados.

- La teoría de las necesidades psicológicas básicas: los autores resaltan tres necesidades psicológicas básicas, que son innatas, universales y esenciales para la salud y el bienestar (Deci & Ryan, 2002; Ryan & Deci, 2000; citados por Moreno, 2006), y son las necesidades de autonomía, competencia y relación. La necesidad de autonomía se refiere a ser el origen percibido o la fuente de la propia conducta, por lo que involucra interés e integración de los valores; la necesidad de competencia se refiere a sentirse eficaz en las interacciones con el ambiente social y la posibilidad de acceder a oportunidades para manifestar sus capacidades, es un sentido de confianza y efectividad; finalmente, la necesidad de relación habla de un sentimiento de conexión con otros, sin que éste sea un medio para alguna otra cosa. La forma en que los contextos satisfagan o frustren estas necesidades, estará favoreciendo o empobreciendo el bienestar de las personas.
- La teoría de los contenidos de las metas: esta subteoría surge de las diferencias entre las metas u objetivos intrínsecos y extrínsecos. Estos objetivos ofrecen diferentes satisfacciones de las necesidades básicas, y en este orden de ideas tienen un impacto diferencial en el bienestar de las personas. Algunas metas extrínsecas son el éxito financiero, la apariencia y la fama, mientras que algunas metas intrínsecas son el sentimiento de comunidad, las relaciones cercanas y el crecimiento personal; según los autores, las segundas favorecen y potencian el bienestar, mientras las primeras se asocian a un menor bienestar.



- La teoría de la motivación relacional: esta última teoría postula que cierta cantidad de interacciones no sólo son deseables, sino que son esenciales para el ajuste y el bienestar. Está claro que además deben satisfacerse las necesidades de autonomía y de competencia, tanto así que las relaciones que los autores consideran de mayor calidad son aquellas que promueven la autonomía y la competencia.

### **Motivación y bienestar: puntos de encuentro**

Como ya lo hemos mencionado, las definiciones explícitas del bienestar han sido casi inexistentes, exceptuando unos pocos casos, como en las investigaciones sobre la relación entre materialismo y bienestar de las cuales haremos mención más adelante. A pesar de ello Ryan y Deci han mencionado en repetidas ocasiones la relación entre su teoría y el bienestar psicológico (well-being) (Ryan & Deci, 2000; 2007; Deci et al., 1994; Ryan, Deci & Grolnick, 1995, Ryan & Frederick, 1997; Ryan, 2009). Pero además de esto, hay elementos en la SDT que nos sirven para el tema que aquí nos compete, el cual es un modelo de eudaimonía -que es una de las conceptualizaciones de bienestar- desde la perspectiva de la SDT. Queremos ser enfáticos en este punto, Ryan y Deci no tienen un modelo de bienestar psicológico -por lo cual no es claro cómo entienden ellos este concepto (y que es tomado como diferente del bienestar subjetivo de Diener), pues en la información que pudimos encontrar no hay una definición explícita ni elementos que permitan inferir de manera clara a qué se refieren cuando utilizan este concepto- sino que hablan de un bienestar eudaimónico (o vivir eudaimónico, o vivir bien, como lo nombran ellos). Llegan al punto tal de decir que el bienestar psicológico puede ser una

consecuencia del bienestar eudaimónico. A pesar de este problema conceptual que nos hemos encontrado, y del cual ya hemos dicho algunas cosas más arriba, los elementos propios de la descripción de bienestar eudaimónico son válidos para este trabajo y se mencionarán a continuación.

En un artículo de 2008, Ryan, Huta y Deci definieron las aproximaciones de bienestar hedónico y bienestar eudaimónico, siendo el primero tomado como el resultado de placer-felicidad, y el segundo como un proceso de vivir bien. Los autores prefieren este segundo tipo de bienestar, y se centran en él para hacer su conceptualización. Aquí se pueden ver dos puntos muy importantes: los autores prefieren trabajar el bienestar eudaimónico, pues es coherente con su teoría principal –como vamos a ver-, y por otro lado, éste es considerado un proceso, no un producto o estado psicológico.

El bienestar eudaimónico es definido en términos de la SDT, esto es, en términos motivacionales, como se muestra a continuación (Ryan et al., 2008):

- Se caracteriza por una motivación intrínseca: se persiguen valores y objetivos que son intrínsecamente motivantes y que están relacionados con el desarrollo del individuo, entre los que se encuentran las relaciones interpersonales y el crecimiento personal, y no tanto perseguir objetivos materialistas como el poder, la riqueza o la fama (categorizados como objetivos extrínsecos). Se enfoca en lo que es intrínsecamente significativo para los seres humanos, aunque, y esto es importante, se considera que un grado moderado de placer hedónico hace parte del vivir bien.

- El comportamiento autónomo y volitivo es inherente al vivir bien y es, por ende, contrario a formas de comportarse que sean heterónomas y controladas.
- Estar atento y actuar con sentido de conciencia.
- Las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones) deben ser satisfechas para poder hablar de un bienestar eudaimónico para la SDT.

Ahora bien, esta definición suscita algunas preguntas si se contrasta con las operacionalizaciones del bienestar que se encuentran en el texto de 2014 “*Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment*”, donde recogen los resultados de 3 investigaciones longitudinales y una intervención experimental enfocadas en estudiar la relación entre el establecimiento de objetivos materialistas (extrínsecos por definición) como prioritarios y el bienestar de personas de diferentes lugares del mundo y distintas edades.

En la primera investigación no se habla propiamente de bienestar, sino de salud mental, y para estudiarla se usó una entrevista diagnóstica que evaluaba los criterios diagnósticos del DSM-III R de una amplia gama de trastornos mentales. En el segundo estudio se evaluó el bienestar subjetivo sumando afecto positivo a bienestar subjetivo, y restándole al resultado el afecto negativo, por medio de la Escala de Satisfacción con la Vida (Pavot et al 1998) y de la Escala de Afecto Positivo y Afecto Negativo PANAS (Watson et al 1988). La tercera investigación también evaluó bienestar subjetivo y emociones positivas y negativas, en la que se usó la Escala de Satisfacción con la Vida (Diener et al., 1985) y se usaron dos ítems complementarios para evaluar qué tan seguido

experimentaban emociones positivas y negativas los participantes. El cuarto estudio también evaluó el bienestar por medio de la satisfacción con la vida, también con la escala de Satisfacción con la vida de Diener et al. (1985), pero además se usaron la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) y la Escala de Ansiedad Infantil Manifiesta de Reynolds y Richmond (1978) para dar cuenta del bienestar psicológico de las personas que participaron en el experimento.

Más allá de los resultados, que son en su mayoría comprobaciones de la hipótesis inicial de que el materialismo afecta negativamente el bienestar de las personas, nos llama la atención el hecho de que el concepto materialismo se evalúe en 3 de los 4 estudios con el Índice de Aspiración AI (Kasser & Ryan, 1993; 1996) (en el segundo estudio se usó la escala de valores materialistas de Richins, 2004), pero que el bienestar se evaluara de formas tan diversas. Nos llama la atención porque se supone que esta investigación sirve de respaldo a la SDT, pero se evalúan constructos propios de otras teorías distintas como es el caso del bienestar subjetivo de Diener.

Esto podría verse desde dos perspectivas. En primer lugar, esta diversidad teórica a la hora de poner a prueba hipótesis formuladas desde la SDT, puede darle solidez empírica a la hipótesis de que el materialismo y el bienestar se afectan negativamente, esto si tenemos en cuenta que dichas investigaciones se desarrollaron en lugares distintos del mundo y con poblaciones diversas, y que todas arrojaron resultados similares en cuanto a la relación materialismo-bienestar (aunque no quede claro a qué se refieren por bienestar). En segundo lugar, nos deja dudas acerca de la coherencia metodológica de la SDT en cuanto a que por medio de estas investigaciones se trata de probar que las

motivaciones extrínsecas (específicamente las relacionadas con obtención de recompensas económicas) tienen un impacto negativo en el bienestar de las personas, pero este bienestar que evalúan realmente tiene un carácter o bien muy subjetivo (cuando se usan medidas de satisfacción con la vida) o bien muy hedónico (al medir el afecto negativo y el afecto positivo), lo cual no encaja con el carácter eudaimónico de la SDT mencionado por Ryan et al. (2008).

### **Comentarios**

Una vez revisada la teoría de la autodeterminación, si bien de manera breve por las limitaciones antes mencionadas, podemos decir que nos quedan claros varios asuntos. En primer lugar, hay que resaltar la vigencia de la teoría, la flexibilidad para evolucionar mejorando sus flaquezas, las múltiples aplicaciones en diversas poblaciones y el gigantesco cuerpo investigativo que posee. También tenemos claro que esta teoría, como teoría de la motivación es muy completa y muy útil para entender el papel que juegan los diversos contextos en la motivación, la conducta, la personalidad y el bienestar de las personas, además de mostrar diversas maneras de generar cambios en estos aspectos de la experiencia humana.

De hecho, esta es una de las razones por las que nos vimos movidos a considerar la SDT como teoría referente al bienestar, aunque esté claro que no es una teoría del bienestar. También llegamos a la siguiente conclusión: la teoría de la autodeterminación es una teoría del funcionamiento humano óptimo, pero no se teoriza sobre los componentes de dicho funcionamiento, sino sobre las condiciones motivacionales que lo hacen posible. De todos modos nos parece que, a pesar de ciertas incoherencias

metodológicas y teóricas, esta teoría tiene un gran potencial para generar un modelo de bienestar psicológico propiamente dicho, un modelo que ya muestra pistas de ser eudaimónico y de considerar la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas como la base del bienestar, pero el cual tiene la tarea de definir con mayor precisión sus componentes.

## **Capítulo 4: Fredrickson y el Modelo de Ampliación y Construcción**

### **Barbara Fredrickson**

En la página [fredrickson.socialpsychology.org](http://fredrickson.socialpsychology.org), una de las páginas con las cuales la autora está relacionada, encontramos información sobre ella que resumimos a continuación:

Barbara L. Fredrickson, Ph.D. obtuvo su licenciatura en el Carleton College y su doctorado de la Universidad de Stanford. Actualmente es profesora de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. También es directora del laboratorio de Emociones positivas y Psicofisiología (PEP Lab en inglés). Fredrickson es una destacada estudiosa de la psicología social, la ciencia afectiva y la psicología positiva, y ha recibido por más de 16 años consecutivos financiación para su investigación, por parte de los Institutos Nacionales de Salud. Su investigación y enseñanza han sido reconocidos con numerosos premios, entre ellos, un premio de la Asociación Psicológica Americana por su trabajo en Psicología Positiva en el año 2000, y en el 2013 la Medalla de Oro Christopher Peterson, el más alto honor otorgado por la Asociación Internacional de Psicología Positiva. Su obra es citada ampliamente y es invitada regularmente para dar discursos a nivel nacional e internacional. Ha escrito libros como el del 2009, *Positivity*, en el cual describe la relevancia de su programa de investigación de 20 años sobre las emociones positivas para un público general. Vive actualmente en Carrboro, Carolina del Norte, con su esposo y dos hijos.

### **Justificación de la introducción de la teoría de Fredrickson**

Hay varios elementos que creemos justifican la introducción de la teoría propuesta por esta distinguida investigadora. El primero de ellos es que el nombre de Fredrickson es mundialmente conocido por todo tipo de lectores, ya sean científicos o casuales, debido a su trabajo en diferentes campos, especialmente en psicología positiva. Es una autora insignia del movimiento de la psicología positiva.

El segundo es el interés por la inclusión de al menos un modelo que no fuera reconocido o catalogado como eudaimónico, sino como hedónico, en el cual consideramos se encuentra la teoría de Fredrickson. Si bien este punto podría generar un poco de polémica, puesto que después de leer a la autora, el lector puede inferir que la opinión que ella misma tiene sobre su modelo podría ser que está en un punto medio, consideramos que su énfasis en las emociones positivas justifica esta elección. Además hay autores que coinciden con nosotros, como lo son Jayawickreme, Forgeard, y Seligman (2012), que tienen un apartado de recopilación de diferentes modelos de bienestar y catalogan la teoría de Ampliación y Construcción como hedónica. Cabe resaltar que a primera vista el modelo de Ampliación y Construcción no parece ser un modelo de bienestar pero más adelante explicaremos por qué sí podría considerarse como tal.

### **El modelo de Ampliación y Construcción de las emociones positivas**

La teoría de Ampliación y Construcción de Fredrickson (1998) es una teoría sobre la emoción positiva. Esta autora expone que las teorías sobre la emoción desarrolladas hasta el momento se centraban casi por completo en las emociones negativas, debido a



que éstas son predominantes en muchas afecciones mentales y físicas, por lo que la psicología ha puesto especial empeño en conocer sus funciones, sus manifestaciones fisiológicas y sus consecuencias en la salud mental y el bienestar cuando son contextualmente inapropiadas o prolongadas en extremo (Fredrickson, 2000).

Por ejemplo, se ha asociado el miedo y la ansiedad con la adquisición y mantenimiento de las fobias y otros trastornos de ansiedad (Ohman, 1993 citado por Fredrickson, 2000); a su vez, la tristeza se relaciona con la depresión unipolar (Nolen-Hoeksema, Morrow y Frederickson, 1993 citado por Fredrickson, 2000), la cual puede conducir a la inmunosupresión (O`Leary, 1990 citado por Fredrickson, 2000) y otra cantidad de dolencias físicas y conductas disfuncionales. Frente a esta situación, Fredrickson propone que las emociones positivas pueden justamente ayudar a prevenir y tratar los problemas que generan las emociones negativas. Esto debido a que, según esta autora, las funciones de las emociones positivas son contrarias a las de las negativas.

Es importante en este punto señalar una diferenciación que plantea Fredrickson (2001) entre las emociones y los afectos, y sus respectivas funciones. Diferentes investigadores han definido las emociones y los afectos de forma distinta, pero para ella, la mejor forma de conceptualizar las emociones es considerarlas como tendencias de respuestas multicomponentes, que se despliegan en un lapso de tiempo relativamente corto. Plantea que, típicamente, una emoción comienza con la evaluación que hace el individuo del significado personal que posee un determinado evento; este proceso evaluativo puede ser consciente o inconsciente, y dispara una cascada de tendencias de respuesta que se manifiesta a través de los sistemas que la componen, como lo son la

experiencia subjetiva, la expresión facial, el procesamiento cognitivo y los cambios fisiológicos.

Por otra parte, el afecto es un concepto más general, y se refiere a los sentimientos conscientemente accesibles. Éste, además de estar presente en las emociones, siendo el componente de la experiencia subjetiva, también hace parte de otros fenómenos afectivos, incluyendo las sensaciones físicas, las actitudes, los estados de ánimo e incluso los rasgos afectivos.

Fredrickson encuentra entonces varias diferencias entre las emociones y el afecto: por un lado, las emociones se dan generalmente sobre alguna circunstancia personalmente significativa, es decir, tienen un objeto identificable, mientras que el afecto es a menudo sin objeto; por otro lado, las emociones son típicamente breves e implican los sistemas multicomponentes mencionados anteriormente (la experiencia subjetiva, la expresión facial, etc.), mientras que el afecto es a menudo más duradero y puede destacarse sólo al nivel de la experiencia subjetiva; finalmente, las emociones son conceptualizadas con frecuencia encajando en categorías discretas de familias de emociones, como miedo, ira, alegría e interés. El afecto, en contraste, es a menudo conceptualizado como variante en dos dimensiones: calma - activación, y activación emocional positiva – negativa.

Ahora, al hablar de las funciones que pueden cumplir el afecto y las emociones, dice Fredrickson que muchos teóricos consideran que el afecto positivo facilita la conducta de aproximación (Cacioppo, Gardner & Berntson, 1999; Davidson, 1993; citados por Fredrickson, 2001) o la acción continuada (Carver & Scheier, 1990; Clore,

1994; citados por Fredrickson, 2001). Según esto, las experiencias de afecto positivo llevan a los individuos a comprometerse con su entorno y tomar parte en actividades, muchas de las cuales son adaptativas para ellos, su especie, o ambos, y puede llevarlos a mostrar tendencias a acercarse y explorar objetos, personas o situaciones novedosas.

Debido a que las emociones positivas poseen un componente de afecto positivo (la experiencia subjetiva), éstas también funcionan como señales internas para acercarse o continuar, pero es una función que comparten con otros estados afectivos positivos, como por ejemplo el placer sensorial, que motiva también al individuo a acercarse o continuar consumiendo el estímulo que es útil para él en ese momento (Cabanac, 1971, citado por Fredrickson, 2001). Para Fredrickson, este énfasis en la función de tender al acercamiento o a la continuación de una acción que cumplen las emociones positivas, al ser compartida con otros estados afectivos positivos que presentan una sensación subjetiva placentera, se queda corta al momento de especificar las funciones únicas que cumplen las emociones positivas.

Las funciones específicas de las emociones han sido tratadas por los teóricos de las emociones discretas, que las relacionan con el concepto de *tendencias de acción específicas* (Frijda, 1986; Lazarus, 1991, entre otros, citados por Fredrickson, 2001). Por ejemplo, el miedo se vincula con el impulso de escapar, la ira con el impulso de atacar, etc., lo que no significa necesariamente que cualquier persona que experimente estas emociones actúe invariablemente a partir de estos impulsos, pero las ideas que tiene sobre los posibles cursos de acción en esos momentos, se reducen a un grupo específico de opciones de comportamiento. Y son justamente estas tendencias de acción específicas las

que hacen que una emoción sea evolutivamente adaptativa: fueron estas acciones las que presumiblemente funcionaron mejor para ayudar a los ancestros humanos a sobrevivir a situaciones de vida o muerte (Tooby & Cosmides, 1990, citados por Fredrickson, 2001). Así mismo, estas tendencias de acción específicas implican cambios fisiológicos que permiten llevar a cabo la acción, como por ejemplo, cuando se siente miedo y se da el impulso de escapar, el cuerpo reacciona movilizándolo el soporte autonómico apropiado para poder correr (Levenson, 1994, citado por Fredrickson, 2001).

Se puede observar que Fredrickson tiene una visión claramente evolucionista, y parte de la hipótesis de que las emociones positivas y las negativas tienen una funcionalidad específica y que son útiles. No se toman como un subproducto innecesario de otros rasgos adaptativos, ni de rasgos vestigiales que otrora fueron adaptativos. Esto es un punto clave: se parte del supuesto de que las emociones tienen un propósito adaptativo vigente, y que las emociones positivas, específicamente, traen consecuencias deseables para nosotros, incluso en pleno siglo XXI.

Aunque estas tendencias de acción específicas también se han usado para definir las funciones de las emociones positivas, Fredrickson considera que las tendencias de acción que se han identificado para aquellas son demasiado vagas, demasiado generales para ser llamadas específicas. Por ejemplo, la alegría (joy) se ha vinculado con una activación sin objetivo, el interés con atender y el contentamiento (contentment) con la inactividad (Frijda, 1986, citado por Fredrickson, 2001). Entonces, al no generar un impulso para realizar una acción específica, sino más bien a hacer cualquier cosa o a no hacer nada, pareciera entonces que su utilidad para la supervivencia es poca. Es por esto

que estas perspectivas que incluyen a las emociones positivas en las tendencias de acción específicas, también se quedan cortas al explicar sus funciones únicas.

Es por esto que Fredrickson propone su teoría de la ampliación y la construcción, que nace como una forma de entender mejor los efectos únicos que ejercen las emociones positivas.

Esta teoría afirma que ciertas emociones positivas discretas –incluyendo la alegría, el interés, el contentamiento, el orgullo y el amor– aunque son fenomenológicamente distintas, comparten la habilidad de ampliar los repertorios momentáneos de pensamiento-acción de las personas y, a su vez, construir sus recursos personales permanentes, yendo desde los recursos físicos e intelectuales hasta los recursos sociales y psicológicos.

Así pues, las emociones negativas tienen evolutivamente la función de reducir el repertorio de acciones ante situaciones de peligro, generando cambios corporales que facilitan dichas acciones específicas; las emociones positivas, en contraste, generan cambios en la actividad cognitiva, ampliando las tendencias -no solamente de acción, sino también de pensamiento- de las personas en ambientes evaluados como seguros. Para exponer esto, Fredrickson (1998; 2000) explica las tendencias de pensamiento-acción asociadas a tres emociones positivas distintas.

En primer lugar, explica que la alegría (joy) surge en contextos que son evaluados como seguros y familiares, y crea una tendencia de acción denominada “activación libre” (Frijda, 1986, citado por Fredrickson, 2000) que genera la necesidad de participar en interacciones y goces, que Fredrickson equipara con jugar, y no solo refiriéndose al juego

físico y social, sino también al juego intelectual y artístico. El juego, y sobre todo el imaginativo, implica exploración e invención, lo que considera como suficientemente genérico como para considerarlo una ampliación del repertorio de pensamiento-acción del individuo. Además, al practicar el juego de forma recurrente, se logra la construcción de recursos físicos, intelectuales y sociales, que son permanentes y que pueden usarse posteriormente aunque la experiencia de alegría no esté presente.

En segundo lugar menciona que el interés (interest) surge en contextos evaluados como seguros y que ofrecen novedad, cambio, posibilidades, retos o misterios, y provoca una tendencia de pensamiento-acción a la exploración (Izard, 1997 citado por Fredrickson, 2000), que se dirige activamente a investigar e involucrarse con el objeto o persona que le ha despertado interés y a incorporar nueva información y tener nuevas experiencias. Es por esto que Fredrickson considera que el interés genera una ampliación de las tendencias de pensamiento-acción. Pero además de esto, gracias a la exploración prolongada a través del tiempo, con el interés también se construye un acervo de conocimientos y habilidades cognitivas que se convierten en recursos que se usarán posteriormente y en estados emocionales diferentes.

Finalmente, Fredrickson habla del contentamiento (contentment), que se da en contextos evaluados como seguros y con un alto grado de certidumbre y bajo nivel de esfuerzo. La tendencia que genera esta emoción es más cognitiva que física y lleva a que los individuos saboreen el momento o las experiencias recientes y se sientan uno solo con los otros y con el mundo que les rodea, y permite la integración de esas experiencias con su autoconcepto y su visión del mundo. Así, conlleva a una toma de consciencia y

apertura a las experiencias presentes, por lo que la autora considera que también amplía los repertorios de pensamiento-acción de la persona y generando así recursos para el futuro

Ahora bien, la función de las emociones positivas no sólo es distinta de la de las emociones negativas, sino que además, al ampliar el repertorio de pensamiento-acción de las personas, anulan la preparación fisiológica y psicológica producida por las tendencias de acción específicas y reducidas propias de las emociones negativas. Es decir, la teoría de Fredrickson propone que las emociones positivas tienen el poder de anular las consecuencias de las emociones negativas.

Para probar esta hipótesis de anulación de las emociones negativas a partir de las positivas, Fredrickson y Levenson realizaron un experimento inicial (Fredrickson y Levenson, 1998, citados por Fredrickson et. al., 2000) para observar si las emociones positivas llevaban a una recuperación más rápida después de provocar en los participantes reactividad cardiovascular mediante una emoción negativa. Utilizaron un clip de película que inducía miedo para aumentar esta reactividad, e inmediatamente después se les presentó otro clip que inducía otras emociones: contentamiento (contentment), regocijo, neutralidad o tristeza y se midió el tiempo que se demoraba la actividad cardiovascular para volver al nivel de base. Encontraron que los participantes que habían visto los clips de emociones positivas, lograron una recuperación cardiovascular más rápida en comparación con quienes vieron el clip neutro y el triste.

### **Relación entre las emociones positivas y el tratamiento de las afecciones mentales**

Las emociones positivas no solo sirven para anular los efectos de las emociones negativas. Según esta autora, sentir emociones positivas además dota a las personas de recursos personales perdurables de tipo cognitivo, intelectual y social. Por ejemplo, la tendencia de acción a ser juguetón generada por la emoción de alegría, permite fortalecer las relaciones con nuestros pares.

De este modo, las emociones positivas han estado implicadas en la eficacia de intervenciones dirigidas tanto a superar las afecciones mentales de las personas, como a ayudarles a mejorar su salud y su bienestar. Para sustentar esta idea, Fredrickson (2000) hace mención de dos tipos de terapias: aquellas basadas en la relajación y otras basadas en la búsqueda de significado, y explica la relación de cada una de ellas con las emociones positivas.

Terapias de relajación: las diferentes terapias que implican la inducción de un estado de relajación han demostrado ser eficaces a la hora de tratar trastornos de ansiedad (Kabat-Zinn et al, 1992;. Miller, Fletcher, y Kabat.Zinn, 1995, citados por Fredrickson, 2000) así como dolores de cabeza, dolor crónico, hipertensión arterial (Blumaenthal, 1985, citado por Fredrickson, 2000), estrés y depresión (Shapiro, Schwartz y Bonner, 1998, citados por Fredrickson, 2000). Tradicionalmente se ha explicado que estas terapias funcionan porque la respuesta de relajación es fisiológicamente incompatible con la respuesta de estrés. Otras explicaciones exponen que la eficacia de estos tratamientos se debe a que cultivan la atención plena y las habilidades de afrontamiento cognitivo para contrarrestar las respuestas de ansiedad (Blumenthal, 1985; Kabat-Zinn, 1990; JC Smith,



1990, citados por Fredrickson 2000). Fredrickson no niega estas afirmaciones, pero propone que una conceptualización de los beneficios terapéuticos de la relajación es más correcta si se hace en términos emocionales. Así pues, dichos tratamientos utilizan técnicas que permiten obtener contentamiento, una emoción caracterizada, entre otras cosas, por la sensación de unidad o conexión y por la tranquilidad interior; el repertorio de pensamiento-acción propiciado por el contentamiento es incompatible con el repertorio de acción reducido de las emociones negativas, las cuales se anulan al inducir el contentamiento.

Ahora bien, la relajación no sólo anula las emociones negativas, sino que ha sido asociada a la construcción de recursos personales como la empatía y la espiritualidad (Shapiro et al, 1998, citados por Fredrickson, 2000)

Terapias basadas en encontrar significado positivo: Según un estudio de Folkman et al, (1997, citado por Fredrickson, 2000), las personas encuentran significado positivo en la vida diaria a través de varias vías: reformulando eventos adversos en una perspectiva positiva, generando eventos ordinarios con valor positivo, persiguiendo y alcanzando metas realistas, sintiéndose conectados con los demás, distrayéndose de las preocupaciones cotidianas, entre otras. La búsqueda de este significado positivo tanto en acontecimientos claves de la vida como en eventos diarios, ha demostrado mejorar el bienestar psicológico a largo plazo (Folkman, Chasney, Collette, Boccellari, & Cooke, 1996; Affleck y Tennen, 1996; Davis, Nolen-oeksema y Larson, 1998 citados por Fredrickson 2000). En este caso, afirma Fredrickson, hay que reconocer que el significado positivo puede asociarse con distintas emociones positivas, pero propone que

se puede explicar con base en la ampliación del repertorio de acciones propio de éstas. Para ejemplificarlo, cita un estudio de Stein et al, (1997), quien encontró que las personas que experimentaron emociones positivas durante el duelo presentaban mayores niveles de bienestar psicológico 12 meses después del duelo. De esta manera, considera que encontrar significado positivo en circunstancias adversas puede ser otro caso de emociones negativas anuladas por las emociones positivas.

Es en este punto donde nos damos cuenta de que la teoría de Fredrickson es una teoría relacionada con el bienestar psicológico de las personas. Un bienestar hedónico en cuanto a que se construye sobre la experimentación de emociones positivas, pero con ciertos detalles teóricos que nos hacen pensar que, además de ser un modelo hedónico, presenta ciertas características propias de los modelos eudaimónicos. Sin embargo, estas características serían efectos, a mediano y largo plazo, que son posibles gracias a la experiencia de emociones y afectos positivos. Dicho de otra manera, Fredrickson habla de un bienestar y un florecimiento que son consecuencia de experimentar emociones positivas, y no usa el término bienestar para referirse explícitamente a los componentes de su teoría.

### **Proporción de las emociones positivas y las negativas**

Un concepto importante dentro de esta teoría es el de balance emocional, definido como el cociente entre las emociones positivas y negativas experimentadas en un día por una persona. Dicho cociente refleja la proporción de emociones positivas en relación al número de emociones negativas teniendo en cuenta el papel que cumplen las emociones en el procesamiento de información y en la relación con el contexto (León, D. 2014).

Así pues, Fredrickson y Losada (2005), con base en el modelo dinámico no lineal (Fredrickson, 1998; Losada, 1999, citados por Cortina, L. G. & Berenzon, S., 2013) utilizaron un cuestionario diseñado para calcular y comparar la proporción de afecto positivo y negativo, evaluando por 28 días en un sitio web el grado en que cada emoción positiva fue experimentada por lo menos moderadamente ( $\geq 2$ ) y cada emoción negativa al menos un poco ( $\geq 1$ ). El resultado determinó que la relación de afecto positivo con la salud mental está en y por encima de una proporción de 3:1.

### **La crítica de Sokal, Brown y Friedman, y la réplica de Fredrickson**

Consideramos que es importante hacer un análisis corto acerca del artículo de Brown, Sokal, y Friedman (2013) que generó dudas con respecto a la rigurosidad y la validez del trabajo de Fredrickson.

En 2005 Fredrickson y Losada escribieron un artículo juntos. En éste se utilizaron ecuaciones no lineales, extraídas de los modelos de dinámica de fluidos, que es un subcampo de la física, para intentar establecer una relación entre el florecimiento humano y el afecto positivo. Además se basaron, principalmente, en trabajos anteriores de 1999 y 2004 de Losada, y el de 1998 de Fredrickson.

Al unificar los anteriores trabajos y aplicar estas ecuaciones obtuvieron un número, 2.9, el cual era, según los autores, la cantidad de emociones positivas por cada negativa que un individuo debería tener -podía ser exactamente ese número o uno superior- para vivir dentro de un rango óptimo de funcionamiento humano, que connota la bondad, generatividad, crecimiento y resiliencia, o lo que es lo mismo, para florecer. Para apoyar la predicción matemática utilizaron evidencia empírica, primordialmente la

obtenida de una aplicación de cuestionarios iniciales a 188 participantes, acompañado posteriormente por 28 días de seguimiento con reportes de afecto. En resumen, la conclusión de este trabajo fue que para florecer se requiere que los afectos positivos sobrepasen cuantitativamente a aquellos negativos en, aproximadamente, tres (o más) a uno.

Como se describe en el artículo de Fredrickson y Losada (2005), se utilizaron diferentes investigaciones psicológicas para apoyar la idea de que el humano debe tener una proporción mayor de afectos positivos a negativos, y la crítica de Sokal, Brown y Friedman (2013) no apunta a este componente ni lo considera pseudocientífico, la crítica es al uso de los modelos matemáticos y las conclusiones sacados de ellos.

Específicamente, la crítica es al uso de las ecuaciones de Lorenz para la dinámica de fluidos, y la afirmación de los autores de haber demostrado la existencia de una relación entre afectos positivos y negativos matemáticamente establecida.

Para lectores como nosotros, legos en el tema de las matemáticas y más aún de las ecuaciones no lineales, es difícil seguir el ritmo de los datos, ecuaciones, requisitos y justificaciones, pero Brown y colegas (2013) parecen demostrar más allá de toda duda que no hubo justificación alguna, teórica o empírica, para usar este tipo de ecuaciones. Estos autores se toman el trabajo de explicar qué son las ecuaciones no lineales, para qué sirven, cuáles son los usos -entre los que se puede incluir las ciencias sociales- y cuáles son los requisitos mínimos para justificar su uso. Después, sistemáticamente toman los artículos de Losada de 1999, Losada y Heaphy del 2004, y el de Fredrickson y Losada del 2005, señalando y desmenuzando serias fallas metodológicas y teóricas, tanto en uso

como tal de las ecuaciones, como en la subsecuente interpretación de los resultados obtenidos.

Si bien tenemos que tomar la palabra y conclusiones de los autores (Brown, et al., 2013) pues nosotros no manejamos el conocimiento técnico necesario para verificar las aseveraciones hechas por parte y parte, consideramos muy diciente que Losada haya preferido no responder a las acusaciones (Fredrickson, 2013). Por su parte, Fredrickson en su réplica admitió que no tenía los conocimientos matemáticos necesarios para defender su trabajo, pero sostuvo que la teoría era sólida, puesto que inicialmente los componentes de la misma eran las bases teóricas, el modelo matemático y la evidencia empírica, y que si el modelo matemático fallaba, esto no afectaría la esencia de la relación del afecto positivo; que su teoría quedaría a la par de otras teorías psicológicas que no tenían una sustentación matemática, pero sí rigidez conceptual y datos empíricos que la sostuvieran (Fredrickson, 2013).

En este mismo artículo también hubo unos cambios en la teoría de Fredrickson respecto a la relación del aspecto positivo. Agradeciendo la crítica a su trabajo, dijo que había encontrado, según ella basada en nuevos datos, que el rango de la relación de afecto positivo tenía unos límites: que más afecto positivo era bueno, pero sólo hasta cierto punto, y que menos afecto negativo era bueno, sólo hasta cierto punto.

Al final parece que para Fredrickson la crítica no trasciende, e intenta distanciarse a sí misma de las implicaciones negativas de las afirmaciones de Brown, Sokal y Friedman. Basta ver las palabras con las que concluye su artículo:

La ciencia, en su máxima expresión, se auto-corrige. Ahora podemos estar siendo testigos de tal auto-corrección en acción, mientras declaraciones matemáticamente precisas acerca relaciones de positividad dan paso a declaraciones heurísticas tales como "mayor [afecto positivo] es mejor, dentro de los límites". Si bien esta nueva declaración es quizás menos espectacular, sigue siendo igual de útil. El tiempo y los datos lo dirán. (Fredrickson, 2013, p. 7)

Es muy importante detenernos por un momento en este apartado y hacer énfasis en que esta crítica sólo afecta a una parte de la teoría de Fredrickson, específicamente en lo referente a la proporción de emociones positivas y negativas. Lo cual, si tomamos como verídicos los argumentos dados por los autores de esta crítica, al final no demostraría tener peso suficiente para invalidar los aportes que hace Fredrickson, al ver a tu teoría como un todo.

Queremos terminar con la interesantísima reflexión que Brown y colegas hacen sobre este acontecimiento. Los autores (Brown, et al., 2013) afirman que, al momento de hacer su crítica, el artículo de Fredrickson y Losada había sido citado más de 320 veces, y sin embargo nadie, por los motivos que fueran, había llamado la atención acerca del uso incorrecto de ecuaciones no lineales, y de un proceder que no está a la altura de la investigación científica ética y seria. Es un llamado de atención a la comunidad científica, pues este tipo de actitudes pueden ser muy perjudiciales para la ciencia, especialmente para la psicología.

## Capítulo 5: Contrastes y conclusiones

La pregunta clave que nos ha guiado a través de este trabajo es bastante concreta: ¿qué es el bienestar?, y después de haber conocido y analizado cuatro propuestas diferentes realizadas desde la psicología positiva en los capítulos anteriores, cada uno dedicado a una posible respuesta a esta pregunta, tenemos suficientes suministros para hacer un análisis más general y poder hacer aportes críticos más profundos, que nos lleven a dar con algún tipo de respuesta a esta incógnita directriz.

En la revisión de literatura al respecto encontramos diferentes formas de catalogar las múltiples aproximaciones que se han hecho al tema de bienestar (Castro, A., 2009), pero nosotros nos decantamos por la diferenciación, relativamente sencilla, de bienestar eudaimónico y bienestar hedónico. Incluimos tres teorías que se pueden catalogar como del primer tipo (capítulos 1, 2 y 3), y una como del segundo (capítulo 4).

Aun así, consideramos que una visión integral del bienestar debe incluir aspectos hedónicos y eudaimónicos de la experiencia humana. Las teorías revisadas en el presente texto, si bien tienen un enfoque claro en lo eudaimónico o lo hedónico, no se esfuerzan en excluir ambos asuntos. De hecho, actividades o conductas significativas orientadas por un propósito – por ejemplo – pueden ser a su vez fuentes directas de placer, sin que se realicen necesaria o solamente para obtener emociones positivas. De este modo, lo correcto sería abordar el fenómeno en cuestión desde sus aspectos objetivos así como desde la percepción de bienestar que cada persona tiene, ya que de la emoción positiva sólo se puede dar cuenta si la persona refiere experimentarla, y aspectos como el compromiso, la autonomía, el propósito en la vida, las relaciones positivas, el sentido,

etc, deben estudiarse de manera tanto subjetiva como objetiva, ya que de nada sirve tenerlos y no percibirlos o sentirlos pero no poseerlos .

### **Simplificación de los elementos centrales**

Antes de seguir con el análisis, creemos sensato exponer de manera muy simplificada lo que cada autor(es) entiende por bienestar y cómo se alcanza (ver tabla 3):

*Tabla 3:* Resumen de las diferentes teorías del bienestar abordadas

<b>Autor/Teoría</b>	<b>Bienestar</b>	<b>Cómo se alcanza</b>
Seligman/ Teoría del bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Está formado por 5 componentes: emoción positiva, compromiso, significado, logros o realización y relaciones positivas.</li> <li>• Éstos pueden o no estar interrelacionados en cada individuo (pero no son dependientes entre sí).</li> <li>• Cada elemento se considera una acción que es fin en sí misma.</li> </ul>	Aumentando alguno, varios o todos los elementos que lo componen
Ryff/ Bienestar eudaimónico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Está formado por 6 componentes: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.</li> <li>• Éstas pueden o no estar interrelacionados en cada individuo (pero no son</li> </ul>	Aumentando alguno, varios o todos los elementos que lo componen



	dependientes entre sí).	
Ryan y Deci/ Teoría de la autodeterminación (SDT)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No es el enfoque principal de los autores, por lo que no se hace una definición extensa.</li> <li>• Se caracteriza por motivación intrínseca, comportamiento volitivo y autónomo, conciencia y satisfacción de las necesidades básicas.</li> <li>• Directamente relacionado con la motivación.</li> </ul>	Al aumentar la motivación intrínseca en los términos de la SDT, se satisfacen las necesidades básicas de autonomía, relaciones y competencia, lo cual se traduce en mayor bienestar.
Fredrickson/ Teoría de ampliación y construcción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No está definido en esta teoría..</li> <li>• Directamente relacionado con las emociones positivas.</li> <li>• Es una consecuencia directa del aumento de las emociones positivas y la disminución de las negativas.</li> </ul>	Experimentando emociones positivas y negativas en una relación de 3:1(aunque este asunto está en cuestión), respectivamente .

### Heterogeneidad de concepciones de bienestar

Ahora, independientemente de si una teoría en cuestión se puede catalogar como de un tipo de bienestar o del otro (hedónico o eudaimónico), encontramos un asunto que

resulta obvio después de la lectura detallada de estos autores: hay heterogeneidad en las concepciones de bienestar.

Es claro que debemos detenernos a explicar este punto debido a que cuando nos devolvemos a la pregunta inicial, ¿qué es el bienestar?, nos vemos obligados a responder: ¿según cuál teoría? Esto se debe a que no hay un consenso frente a lo que se entiende como bienestar.

Cada teoría de las que se trabajó aquí difiere de las otras en diversos aspectos. Es difícil decir que el bienestar es esto o aquello, sin tener que hacer una alusión a la teoría que así lo considera. Por ejemplo, si decimos que el bienestar es consecuencia de mantener una relación de emociones positivas y negativas, debo hacer alusión a Fredrickson, y no a Ryff, pues ésta habla de 6 dimensiones y no de relaciones de emociones.

Otro punto en que difieren bastante las teorías es que el énfasis de cada una está puesto en diferentes elementos. En la teoría de la SDT de Ryan y Deci se hace énfasis en la importancia del contexto social, mientras que ese énfasis no está en las otras teorías, además de que sólo estos autores consideran la necesidad de sentirse eficaz o competente en las interacciones con el medio como una parte fundamental del bienestar. Por otro lado, los planteamientos del Bienestar Psicológico de Fredrickson tienen un énfasis en el valor adaptativo de las emociones positivas, que, de nuevo, no se ve en los otros enfoques. La teoría de Seligman y la de Ryff parecen compartir su énfasis en el “florecimiento” pero al diferir en la concepción de bienestar, también se difiere en la

manera de florecer. La teoría de Ryff es además la única que considera como parte del bienestar una actitud positiva hacia uno mismo, o autoaceptación.

Resulta evidente que el panorama en lo referente a la conceptualización de bienestar está lejos de estar unificado, por lo menos en el futuro inmediato. Todavía queda mucho trabajo por hacer en términos de conceptualización, pero sólo el tiempo dirá cómo evolucionará el tema.

### **Puntos de encuentro**

Sin obviar lo que se dijo en el apartado anterior, también se puede decir que las teorías no son cien por ciento incompatibles entre sí. Con ello queremos decir que hay puntos en que se pueden relacionar, si bien no estrictamente y al pie de la letra, pero se pueden hallar puntos de encuentro.

- En la teoría de Bienestar Psicológico de Ryff y la del Florecer de Seligman hay puntos en común, como las relaciones positivas/relaciones interpersonales; propósito en la vida/significado; dominio del entorno/logros o realización.
- La autonomía y las relaciones positivas se consideran una parte importante tanto en la teoría de Ryff como en la teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci.
- La teoría de Seligman considera las emociones positivas como un elemento importante y Fredrickson también lo hace, aunque el énfasis que ponen en ellas ambos autores varían considerablemente.
- La SDT pone en relieve la importancia de la motivación intrínseca, lo cual también se ve en Seligman (las acciones como fines en sí mismas).

- El control sobre el ambiente aparece tanto en los trabajos de Ryff como en los de Ryan y Deci.

Finalmente, existe un asunto que encontramos de forma reiterada en las teorías estudiadas: todas encuentran evidencia, desde su particular metodología, para confirmar que las operacionalizaciones que plantean acerca del bienestar efectivamente reflejan dicho fenómeno, y de que sus sugerencias para cultivarlo o acrecentarlo son acertadas y eficaces.

### **Un problema subyacente**

Normalmente es difícil detenerse en cosas que por el impulso de las acciones automáticas se pasan por alto. Es natural: si no se percibe conscientemente algo, difícilmente se cuestiona. Este fue el caso de las definiciones de bienestar de diferentes autores aquí trabajados. Nuestro análisis desembocó en la conclusión de que hay un problema que compete a por lo menos tres de las cuatro teorías -las eudaimónicas-, y posiblemente a muchas más de las conceptualizaciones que se refieren al bienestar.

Como hemos ya discutido, la definición de bienestar depende de la teoría desde la que se tome, pues no hay un consenso sobre lo que éste es o los elementos que lo componen. Pero mientras hacíamos el resumen de cada teoría en una tabla comparativa, nos surgió la duda: ¿el bienestar eudaimónico es un estado, un producto o un proceso? ¿O tal vez una combinación de éstos? Recordemos que bienestar eudaimónico, en términos generales, se refiere no tanto a optimizar las experiencias positivas y disminuir las negativas, sino a vivir de forma plena o a la realización del potencial humano (Vásquez et

al, 2009). Pero este tipo de definiciones generales no logra responder la pregunta que nos estamos haciendo.

El asunto es complejo pues, por lo menos en nuestro idioma, las posibles etiquetas para definir varían entre ellas (estado, producto, acción, actividad, proceso, etc.) en significado, y cambiaría notablemente lo que se entiende por bienestar. Por ejemplo: si decimos que bienestar (well-being) está hablando etimológicamente de dos palabras – bien y estar- resulta irónico decir que no es un estado, cuando la palabra en sí misma parece indicar que lo es. Por otro lado, argumentar que el bienestar es una consecuencia también es problemático, tomemos el caso de la SDT, pues el lector podría llegar a la conclusión de que en una secuencia causal de eventos, primero estaría la motivación intrínseca de la que habla la teoría y luego estaría el bienestar (como una consecuencia de la motivación), pero al mismo tiempo los autores dicen, como se ve en el tercer capítulo, estar de acuerdo con que el bienestar debe ser un proceso, no una consecuencia. Podríamos seguir dando ejemplos, y se llegaría al mismo tipo de problema en la conceptualización, lo cual deja abierta la pregunta ¿cuál es la naturaleza del bienestar psicológico?

### Lista de referencias

- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: The critical positivity ratio. *American Psychologist*.
- Cortina, L. G. & Berenzon, S. (2013) Traducción al español y propiedades psicométricas del instrumento Positivity Self Test *Psicología Iberoamericana*, vol. 21, núm. 1. pp. 53-64.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths Across Culture and History. *Review of General Psychology*, 9(3), 203–213.
- Fredrickson, B. (n,d). Barbara L. Fredrickson. [Fredrickson.socialpsychology.org](http://fredrickson.socialpsychology.org). Recuperado en noviembre de 2015, de <http://fredrickson.socialpsychology.org>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology* 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000) Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*. Publicación Online.
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*. Publicación Online. “Science, at its best, self-corrects. We may now be witnessing such self-correction in action as mathematically precise statements about positivity ratios give way to heuristic statements such as “higher is better, within bounds.” While this new statement is perhaps less dramatic, it remains just as useful. Time and data will tell”. (Fredrickson, 2013, p. 7 / traducción nuestra)
- Fredrickson, B. L., & Losada, M.F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
- Giraldo Roldán, O. (2015). Simposio de Psicología Positiva y Promoción de la Salud Mental, Universidad Pontificia Bolivariana.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327–342.

- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327–342.
- Kasser, T. et al (2014) Changes in materialism: Changes in psychological well-being: Evidences From Three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motiv Emot.* .38 1-22.
- León Aguilera, D (2014) Emociones en la Vejez: Diferencias Asociadas a la Edad. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Madrid.
- Moreno, J. A. & Martínez, A (2006). Importancia de la Teoría de la autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de psicología del deporte.* 6(2), 39-54.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist* 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007) Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology.* 29(1), 14 – 23.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007) Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. “Dozens of experimental and field studies have now examined the correlates and consequences of autonomous and controlled motivation. Consistently, autonomous regulation has been associated with greater persistence; more positive affect; enhanced performance, especially on heuristic activities; and greater psychological well-being.” (Ryan y Deci, 2007, p. 17/ traducción nuestra).
- Ryff, C. D. (1982). Successful Aging: A Developmental Approach. *The Gerontologist*, Vol 22, 209-214.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavior Development*, Vol 12 (1), 35-55.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction “Within the clinical realm Maslow referred to a general acceptance of nature, others, and oneself as a characteristic of self-actualisation. Rogers emphasised conceiving of the self as a

person of worth, and Allport included self-acceptance, which he described as emotional security, in his conception of maturity”. Traducción nuestra

- Ryff, C. D. (1989b). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self realization. In A. S. Waterman (Ed.), *The Best Within Us: Positive Psychology Perspectives on Eudaimonia*. (pp. 77–98). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryff, C. D. (2014) Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychotherapy and psychosomatics* 83 (1), 10.
- Ryff, C. D. Singer, B. H., & Dienberg Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359(1449), 1383–1394.
- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H. & Santos, M. A. (2013). From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670.
- SDT self-determination theory - An Approach to human motivation & personality. [Selfdeterminationtheory.org](http://selfdeterminationtheory.org). recuperado en Agosto de 2015, de <http://selfdeterminationtheory.org/>
- Seligman, M. E. P. (2002) *La Auténtica Felicidad*. Editorial Zeta. Barcelona (España).
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology - An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- University of Wisconsin - Madison Institute on Aging, Madison, Wisconsin. (n.d.). [Aging.wisc.edu](http://aging.wisc.edu). Recuperado en Mayo 2015, de <http://aging.wisc.edu/research/affil.php?Ident=55>
- Vasquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J. & Gómez, D. (2009) Bienestar psicológico y salud: Aproximaciones desde la psicología positiva (2009). *Anuario de Psicología Clínica y Salud*. vol 5. pp 15 – 28.