

Sinauer (especializada en biología, psicología y neurociencias) parece ser aún desconocida en nuestro medio.

Andrés M. Pérez-Acosta  
Universidad del Rosario, Colombia

#### REFERENCIAS

- Bouton, M. E. (2004). Context and behavioral processes in extinction. *Learning and Memory*, 11, 485-494.
- Pérez-Acosta, A. M. (1997). [Reseña del libro *Animal learning and cognition*]. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 29 (2), 362-363.
- Pérez-Acosta, A. M. (1999). [Reseña del libro *Aprendizaje, cognición y comportamiento humano*]. *Apuntes de Psicología*, 17 (1-2), 160-162.

<sup>1</sup> <http://www.sinauer.com/bouton/>

\*\*\*

Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós, pp. 479.

Esta nueva área de desarrollo de la psicología denominada Psicología Positiva tuvo su nacimiento a fines de la década de los noventa, teniendo como principal fundador a M. Seligman, ex-presidente de la Asociación Psicológica Americana (APA) en 1998. Una década después y, hasta donde sabemos, hay pocos textos en psicología positiva en castellano, y son aún muy escasos los dedicados expresamente a la enseñanza, como el que comentamos aquí. Se trata de un libro escrito por un académico especialista en psicología clínica (University College de Dublín, Irlanda) publicado originalmente en inglés (2004), quien es autor de más de una docena de libros y numerosos artículos en los ámbitos de la psicología clínica y la terapia familiar. El libro puede ser entendido como una selección de temas principales que la psicología positiva ofrece, tanto en lo teórico o conceptual como en lo instrumental.

El texto está compuesto por nueve capítulos de similar extensión –salvo el relativo a los rasgos positivos y a motivos, más breve– dedi-

cados a lo que hasta ahora parecen ser los temas identitarios ó, al menos, en los cuales la psicología positiva ha puesto una atención preferente: felicidad, fluidez, esperanza y optimismo, inteligencia emocional, super-dotación creatividad y sabiduría, rasgos positivos y motivos, el yo positivo, relaciones positivas, y cambio positivo. Cada capítulo tiene una misma estructura didáctica: un cuadro inicial de objetivos de aprendizaje que funge a la vez como mapa conceptual del tema a analizar, seguido de un tratamiento claro y sintético de contenidos, y las posibles implicaciones de éstos para la autoayuda y para la práctica clínica. Se continúa con un acápite referido a los aspectos polémicos del tema tratado, lo que resulta muy práctico para quien quiera identificar rápidamente, los tópicos de pregunta-problema que son característicos, sobre los que implícitamente se invita a avanzar. Cada capítulo cierra con un resumen y preguntas útiles para el desarrollo personal y para la investigación en el tema, y una bibliografía en apoyo de las cuales las relativas a los instrumentos reportados han sido destacadas con la finalidad expresa de facilitar que los estudiantes (de pre y postgrado) desarrollen sus investigaciones de fin de estudios en el tema. Culmina con un glosario de los principales conceptos analizados.

Según Carr, el principal objetivo de la psicología positiva es comprender y facilitar la felicidad y el bienestar subjetivo. Así, el hedonismo, operacionalizado en el análisis de las emociones positivas –placeres corporales y “superiores”– y el eudemonismo, analizado a partir de las gratificaciones o actualización de las seis virtudes humanas –sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y trascendencia–, son los conceptos centrales tratados en los dos primeros capítulos del libro. Autores como Seligman, Diener, Myers (conceptos y evaluaciones a gran escala), Larsen y Deiner (modelo circunplejo de las emociones), Argyle, Averill, Fordyce, Watson y otros (instrumentos de medida de felicidad), Fredrickson (teoría de la ampliación y construcción de emociones positivas), Lykken (influencias hereditarias sobre la felicidad), Kahneman y Buss, están entre los autores de las principales referencias para el tratamiento

de estos y otros conceptos. El punto polémico relevado respecto de la felicidad es la disputa entre el enfoque hedónico y el eudemónico (Ryan & Deci, 2001) para la explicación de la misma (o la antigua dicotomía entre instinto versus razón o moral), inclinándose el autor por afirmar la utilidad y coexistencia de ambos como factores distintos –aunque relacionados– para explicarla.

El tratamiento de las emociones y las motivaciones resulta creativo al ser realizado conjuntamente con un concepto caro a la psicología positiva como es el de fluidez, y también con la inclusión de la teoría de la inversión en él. La fluidez –concepto y teoría introducidos por Czicszentmihalyi– es una experiencia que se produce cuando se ejecuta una actividad difícil pero controlable, que exige una capacidad considerable y plena concentración, y que ofrece una motivación intrínseca. Durante su realización su ejecutante no tiene conciencia de sí mismo, y su noción del tiempo se altera. Para la teoría de la inversión –de Alter– la motivación en cualquier momento dado se puede caracterizar con pares de estados de metamotivación, siendo los dos más importantes los tólicos (motivación extrínseca) y los paratólicos (motivación intrínseca). Se propone que el cambio de un estado de metamotivación a otro puede producirse debido a la frustración, la saciedad, o a cambios en los estímulos externos, lo cual puede provocar cambio emocional súbito que puede ir, por ejemplo, de la relajación al tedio, o de la apatía al entusiasmo, etc. Las experiencias de fluir pueden tener lugar cuando la persona se encuentra en cualquiera de las dos dimensiones motivacionales y no sólo en el de la motivación intrínseca. La propuesta en este capítulo es estimulante y heurística, y reposiciona o actualiza la polémica acerca de los efectos de la recompensa sobre la motivación intrínseca.

El análisis de la esperanza y el optimismo –conceptos muy asociados aunque distintos– es realizado sobrevolando algunos aspectos de su neurobiología y tomando como centro la teoría de las atribuciones, base teórica sobre la cual se fundamenta la intervención o manejo de las esperanzas, de las expectativas, y del

estilo explicativo optimista. Respecto de éste, el autor privilegia la concepción de optimismo de Seligman (1998) referida como ‘estilo explicativo’, por sobre aquella otra que lo concibe como temperamento (Scheier, Carver & Bridges, 2000). Con particular detalle se explica la teoría y modelo de la esperanza e instrumentos para medirla, así como algunos programas elaborados para cambiar estilos explicativos pesimistas a optimistas. Un concepto nacido de los modelos de conducción de vehículos cuya introducción aquí resulta sorprendente y que opera como complemento a los anteriores, refiere a la teoría homeostática del riesgo (Wilde, 1986, 2001). Según ésta, las personas tienen un umbral tolerable de riesgo aceptable, y el hecho de que se introduzcan medidas protectoras o de seguridad (vehículos y carreteras más seguros, por ejemplo), provoca que se sientan más seguras asumiendo aún mayores riesgos. Así, en general, este tipo de medidas y las campañas de seguridad habituales no estimulan el deseo de las personas de querer vivir más, o de tener salud o una buena vida en el futuro lo que sería –según esta teoría– el único modo posible de mejorar real y efectivamente la seguridad y con ello facilitar llevar una buena vida.

La expresión “inteligencia emocional” goza de gran reputación popular y hoy parecen estar cada vez más incorporada al lenguaje vernacular o cotidiano. La discusión científica acerca de si se trata de un conjunto de rasgos de personalidad o de aptitudes es muy importante, y sólo superada en su relevancia por aquella otra relativa a si la inteligencia emocional es un constructo válido o no, toda vez que aparece muy correlacionado con medidas de rasgos de personalidad considerados como firmemente establecidos en la literatura psicológica (v.g. modelo de cinco factores), y con medidas de aptitud verbal. Desde un punto de vista teórico Carr se inclina por afirmar que habría más razones para adoptar un modelo de inteligencia emocional como aptitud antes que como rasgo de la personalidad. Otros tópicos que forman parte del análisis de este tema son los relativos a los modelos de inteligencia y de apego.

Resulta interesante y probablemente un aporte que la psicología positiva asuma el tratamiento de los conceptos de super-dotación, creatividad y sabiduría. Probablemente el primero y segundo sean más familiares para los psicólogos que el tercero. Estos tres subtemas son presentados como “tres grandes logros del ciclo vital” manifestados en la infancia, la adultez, y la adultez avanzada respectivamente. La sabiduría es analizada como resultante de la solución exitosa de los problemas propios de las etapas del desarrollo eriksonianas, también como logro de la etapa del desarrollo del pensamiento postformal o dialéctico y, como integración de ambas. La sabiduría es definida como un nivel excepcional de competencia intrapersonal e interpersonal que implica la capacidad de saber escuchar, evaluar y dar consejo, y que se utiliza para aumentar el bienestar propio y ajeno.

A lo largo de todo el libro el autor va mostrando las relaciones halladas entre los distintos conceptos y teorías consideradas respecto del bienestar subjetivo entendido éste como equivalente a felicidad. Así lo hace también, por ejemplo, cuando analiza los rasgos positivos y los motivos con las medidas derivadas de la teoría de la personalidad de los cinco factores, o de los constructos personales de actuación, o de las emociones. Los tres últimos capítulos están referidos respectivamente al yo, las relaciones interpersonales y el cambio positivos. Se efectúa un recorrido histórico sucinto respecto de la noción de yo para mostrar que éste, entendido como conciencia de la propia identidad, sería relativamente nuevo. Mientras en la Edad Media la identidad personal estaba unida a la posición social, la ocupación y los lazos familiares (donde la cuestión del desarrollo personal no tenía la importancia que ha adquirido a hoy), en la Edad Moderna se desarrolló el interés por las diferencias individuales y la singularidad personal. A principios del siglo XX, la introducción del concepto de inconsciente amplió la concepción del yo, y Erickson a mediados del siglo XX con su concepto de crisis del desarrollo como crisis de identidad, lo habría acentuado. Las personas cuestionaron su forma de vivir planteándose la posibilidad de introducir cambios profundos

en su estilo de vida, lo que sumado a un desencanto con los valores puestos en el orden social o en el religioso, y a un aumento de la riqueza y de la movilidad geográfica y social y así, de la posibilidad de elegir, habrían hecho reenfocar la atención de las personas hacia su yo, o hacia sus relaciones interpersonales.

El yo –de valor fundamental para la psicología occidental al menos– es analizado desde la psicología positiva respecto de dos dimensiones: la autoevaluación (el yo como objeto) y la autorregulación (el yo como sujeto). La primera es puesta en relación con los conceptos de autoestima y eficacia (o competencia personal), y la segunda con los mecanismos de defensa y las estrategias de afrontamiento. De este modo, se ilustra la importancia de una autoestima elevada y de creencias fuertes acerca de la eficacia personal como factores contribuyentes a la fuerza personal y la resistencia. También, se muestra estudios sobre autorregulación indicativos de que la salud y el bienestar mejoran cuando se utilizan ciertas estrategias para afrontar los desafíos de la vida, y cuando se adoptan ciertos mecanismos de defensa para controlar la ansiedad que surge de motivos sexuales, agresivos y sociales contradictorios.

Respecto de las relaciones interpersonales, la amistad, el parentesco y el matrimonio son los temas elegidos como de mayor relevancia en el análisis. Sin embargo, el autor opta por centrarse en el ciclo de vida familiar como marco de referencia para analizar las relaciones positivas. El punto de controversia básico relevado en este capítulo es la legitimidad de la inclusión del dominio de las relaciones (interpersonales) en la psicología positiva, cuestión de discusión entre los practicantes y teóricos de ésta. El hecho de su inclusión en el texto nos hace pensar que para el autor aparentemente pesó más el argumento –ampliamente aceptado por cierto– de que las relaciones sociales significativas son esenciales para el bienestar o felicidad. Adicionalmente, el hecho de que cuando aquellas son estudiadas rara vez incluirían el análisis de la dinámica óptima de las relaciones familiares, sumado a que terapia familiar es una especialidad

del autor, tal vez sean los motivos para que éste pusiera un acento especial en éstas. Nuevamente la teoría del apego, además de la teoría interpersonal, y diversos modelos sistémicos de la dinámica matrimonial y familiar son considerados aquí.

El libro termina con el análisis del cambio positivo bajo dos consideraciones polémicas principales, concernientes principalmente a las aplicaciones en psicología clínica. Una, que ya hay consenso respecto de algo que precedentemente dividía a una tradición psicoterapéutica humanista de otra conductista: calidad y relación terapéutica de una y otra. También, sobre la eficacia relativa de variados enfoques terapéuticos. El autor sostiene –citando a Nathan y Gorman, 2002– que distintos enfoques pueden ser igualmente eficaces para la misma clase de problemas, y que –citando a Prochaska, 1999– el estudio de cómo se produce el cambio autoprovocado por parte de personas no tratadas versus el de aquellas que lo hacen con ayuda profesional, ha mostrado procesos similares.

Examinado globalmente, el libro en comentario es muy didáctico en mostrar y enseñar psicología positiva cuya refrescante propuesta (y promesa) es un cambio de foco de la psicología hacia las virtudes y fortalezas humanas desde lo que ha sido –tradicional y típicamente– un acento en las faltas o carencias y debilidades humanas. Su lectura es fácil, la traducción aparentemente no presenta problemas para un amplio público latinoamericano que habla castellanos con algunos matices de diferencia, el formato o estructura facilita una lectura de comienzo a fin pero también discontinua para quien prefiera ir directamente a algunos de sus subtemas e igualmente útil, sin necesidad de leer desde el inicio. Desde el punto de vista teórico, los análisis realizados en sus capítulos abren la mirada a conceptos nuevos, o a un tratamiento nuevo de otros antiguos y, especialmente, intenta articularlos de modo que generalmente resulta en una modalidad de presentación creativa y heurística. Desde el punto de vista de la psicología aplicada, para los practicantes de la psicología

clínica o educativa se trata de una lectura que puede resultar utilísima para su ejercicio profesional por cuanto propone en cada capítulo derivaciones aplicadas de los conceptos tratados en la forma de un conjunto de estrategias ordenadas por ámbitos, en tablas ad-hoc. El libro contiene un extenso listado bibliográfico –y también un índice de nombres y analítico–, de alrededor de 643 referencias, de las cuales una gran mayoría remite a investigaciones de tipo descriptivo o correlacional, existiendo por cierto también muchas otras de tipo experimental. De las variadas virtudes del contenido de este libro ya indicadas y, para terminar, se puede agregar que también es un aporte por cuanto reúne y sintetiza una gran variedad de modelos e instrumentos de medida en el ámbito de la psicología positiva.

*Emilio Moyano Díaz*  
*Universidad de Talca, Chile*

\*\*\*

Flores, J. M. (coordinador) (2007). *Psicología, globalización y desarrollo en América Latina*. México: Editorial Latinoamericana, pp. 228.

Los especialistas en el campo de la investigación humana estamos acostumbrados a seguir algún camino ya conocido para la publicación de un artículo. Una variante es remitirlo a una revista especializada en psicología, sociología o cualquier otra disciplina. Otra modalidad es esperar a que un colega le solicite un documento para que forme parte de un libro, de una editorial consolidada. Una más es cuando se decide coordinar una publicación con la participación de varios especialistas, ya sea para alguna revista o para un libro. En todos estos casos ya se cuenta con la infraestructura necesaria para la publicación. Sin embargo, hay colegas que han decidido explorar otra ruta, la cual está llena de obstáculos. A pesar de ello, continúan avanzando pausadamente hasta llegar a un punto para descansar y después continuar el viaje. Este es