

## La Felicidad en Psicología

Desde el nacimiento de la psicología, se ha considerado que la felicidad es uno de los estados más elevados que el ser humano puede alcanzar. Sin embargo, el concepto de felicidad ha estado siempre sujeto a un intenso debate, surgiendo diversas definiciones y teorías al respecto. Lo que resulta evidente es que la felicidad consiste, al menos en parte, en ser consciente de que uno es feliz y tiene un estado de ánimo positivo. Además, al contrario de lo que sucede con muchas otras cualidades de la salud mental, la felicidad es una experiencia subjetiva y relativa; por tanto la gente sabe cuándo es feliz y cuando no lo es. Como tal, no existen requisitos objetivos para ser felices: dos personas no tienen por qué ser felices por las mismas razones o en las mismas condiciones y circunstancias.

También es un destino cambiante. Cuando conseguimos aquello que queremos aparecen nuevas metas, por lo tanto, somos felices durante unos minutos para luego dejar de serlo otra vez hasta que conseguimos nuestra nueva meta. Desde la psicología, esta situación es llamada hedónica: la eficacia de un nuevo placer desaparece con el tiempo.

Algunos estudios llevados a cabo desde el ámbito de la psicología, compararon a personas que decían ser felices con otras que padecían una ligera depresión. Los resultados obtenidos indicaron que las personas felices tienen opiniones más altas sobre sí mismas, tienen un mayor grado de optimismo y son más propensas a atribuir una relación directa entre las cualidades que poseen y los resultados de sus acciones.

De esta manera, podríamos definir la felicidad como -valga la redundancia- el estado emocional de una persona feliz; es la sensación de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos y propósitos; es un momento duradero de satisfacción, donde no hay necesidades que apremien, ni sufrimientos que atormenten.

Para la psicología, la felicidad es un estado emocional positivo que los individuos alcanzan cuando han satisfecho sus deseos y cumplido sus objetivos y viene medida por la capacidad que hay en cada persona de dar soluciones a los variados aspectos que conforman su vida cotidiana. En este sentido, las personas que tengan cubiertos estos aspectos deberían ser más felices, sentirse autorrealizadas y plenas.

En teoría, el sentimiento de autorrealización y el cumplimiento de nuestros deseos y aspiraciones son aspectos importantes para sentirnos felices. No obstante, para ser felices a veces no es necesaria ninguna condición previa, y así, hay personas que están siempre felices y que se sienten a gusto con la vida y con aquello que les fue otorgado en gracia, y personas que, pese a que tienen todas las condiciones para estar bien, se sienten profundamente infelices.

La infelicidad, por su parte, ocurre cuando nos enfrentamos a frustraciones en el intento por alcanzar nuestras metas, cumplir nuestros anhelos o lograr nuestros propósitos. En este sentido, lo aconsejable para mantener un estado de equilibrio propicio a la felicidad es alimentar pensamientos positivos y evitar a toda costa caer en el pesimismo.

Además de todo lo anterior, un componente que acompaña a la felicidad es el buen humor, ejerciendo ambos aspectos una influencia positiva tanto en la salud mental como en el resto de facetas de la vida de las personas. De hecho, el buen humor ejerce una influencia muy positiva sobre los pensamientos y sobre la conducta, aunque en muchas ocasiones las personas no son conscientes de ello. No obstante, también conviene tener en cuenta que el mal humor actúa ejerciendo una influencia negativa en determinados aspectos de la vida del sujeto, por lo que en la medida de lo posible es aconsejable evitar los estados de ánimo negativos. Por tanto, ante la duda de si ver el vaso medio lleno o medio vacío, siempre se debe considerar la primera opción.

Un factor muy importante en relación a los estados de ánimo es la toma de conciencia acerca de los mismos, ya que en cierto modo dichos estados funcionan como un bucle que se retroalimenta. En este sentido, es frecuente que personas que se encuentran felices tengan pensamientos positivos y lleven a cabo conductas que tienden a mantener o aumentar dicho estado de felicidad, mientras que las personas que están malhumoradas tienden a presentar pensamientos y conductas en consonancia con su situación, lo que les lleva a continuar y perpetuar dicho estado de ánimo negativo.

Un aspecto que se discute actualmente en psicología es si los pensamientos positivos sobre uno mismo, la percepción de control personal y sobre las perspectivas de futuro conducen a la felicidad, o si resulta más plausible la relación inversa de causalidad. De este modo, resulta

sencillo pensar que el sentirse feliz o satisfecho puede llevar a las personas a sentirse más a gusto consigo mismas, con su capacidad para controlar lo que sucede a su alrededor y con sus perspectivas de futuro. De hecho, la evidencia científica indica que es tan probable una relación de causalidad como la otra. Por tanto, se puede afirmar que los pensamientos positivos, el control personal y el porvenir son significativos porque actúan como estimulantes de la capacidad personal para ser felices o estar satisfechos. Además, los pensamientos positivos alimentan estados de ánimo positivos, y éstos, a su vez, promuevan otros aspectos relacionados con la salud mental tales como la empatía y el altruismo.

Hay un campo llamado psicología positiva que, en parte, explora cómo llegamos a ser felices. El objeto de este interés es aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no solo para ayudar a resolver los problemas de salud mental que padecen los pacientes, sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar, todo ello sin apartarse nunca de la más rigurosa metodología científica propia de toda ciencia de la salud.

### **Los cinco pasos para la felicidad, según Seligman**

Fue en 1998 cuando el psicólogo norteamericano Martin Seligman, considerado como el fundador de la psicología positiva, dio la vuelta la tendencia de la psicología que se enfocaba en las emociones negativas para intentar ahora que las personas sean felices. Con más de 10 años de investigación en lo que ya se ha calificado de «Psicología Positiva», siempre tiene un planteamiento de arranque en todas sus teorías: “El Bienestar es más que sonreír y sentirnos bien”.

Esta tendencia ha dividido el problema de estudiarla en conceptos más sencillos y más asequibles, como bienestar o calidad de vida y, entre otras cosas, se ha centrado en investigar las emociones positivas, que lógicamente tienen que estar ligadas a la felicidad. Así Seligman (2002) en su libro *Authentic Happiness* se refiere a la vida placentera que es una vida que maximiza las emociones positivas y minimiza el dolor y las emociones negativas, como parte de la felicidad.

Este autor, además, estudia la felicidad en tres periodos de tiempo:

A) Pasado: de donde surgen alegría, satisfacción y serenidad.

B) Presente: en el que surgen los placeres corporales, que son momentáneos y requieren aprendizaje y educación.

C) Futuro: entre las que están el optimismo, la esperanza y la fe.

Seligman, además postula en su teoría de la felicidad que tomamos decisiones que creemos que en el futuro nos harán sentir bien, por lo tanto, nuestro objetivo en la vida es sentirse bien, y tomamos decisiones en consecuencia. Así es como él llegó a su modelo que resume las claves en la palabra “PERMA”, según sus siglas en inglés:

- P – (Positive Emotions) Emociones Positivas: Se refleja en la cantidad de palabras positivas y emociones positivas que sentimos durante el día.
- Mientras mayor sea el número en relación a las emociones negativas, mayor nuestro bienestar.
- E – (Engagement) Involucramiento: Se refiere a la capacidad de involucrarse de manera positiva en los actos del día a día, aunque nos parezcan poco placenteros, si logramos darle la vuelta usando nuestras fortalezas en esa situación, entonces nuestro nivel de bienestar se eleva.
- R – (Relationship) Relaciones: Manejar las relaciones de manera constructiva nos ayuda también a mantener nuestro nivel de bienestar alto.
- M – (Meaning) Significado: El pertenecer a algo más grande que uno mismo es uno de los pasos para el bienestar. Por ejemplo el ayudar a alguien entrega más felicidad según Seligman que comprar.
- A – (Accomplishment) Logro: El sentir que se pueden hacer las cosas es uno de los pasos, pero asociado a que quienes realmente tienen éxito son quienes tienen mayor capacidad de determinación y no abandonan.

De esta manera, la Psicología positiva examina experiencias subjetivas positivas (placer, felicidad), rasgos positivos (fortalezas, intereses) y las instituciones positivas (escuelas, comunidades) que nos apoyan.

Las tres vías fundamentales a través de las cuales podemos iniciar o perseguir el camino de la felicidad son:

1. La vida placentera: esta vía persigue aumentar las emociones positivas en el pasado, en el presente y en el futuro.
2. La vida comprometida: se trata de la puesta en práctica de las fortalezas personales con el objetivo de desarrollar un mayor número de experiencias óptimas, de flujo de conciencia ("flow", -llamado también «fluir» o «flujo»- en la psicología positiva es un importante concepto, que podríamos definir como el estado mental en el cual una persona está completamente inmersa en la actividad que ejecuta).
3. La vida significativa: esta vía incluiría el sentido de la vida y el desarrollo de objetivos que van más allá de uno mismo. Por supuesto, las tres vías no son exclusivas, es decir, se pueden perseguir diversos objetivos en el camino de la felicidad y recorrerse desde distintos lugares.

La investigación de la psicología positiva indica que cuando nos sentimos bien somos más propensos a hacer el bien. Estas estrategias prácticas son efectivas para mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida.

La terapia de aceptación y compromiso afirma que la salud mental la alcanzamos cuando tenemos flexibilidad psicológica que se define como "La habilidad de vivir aquí y ahora como un ser humano consciente y cambiar o persistir en nuestra conducta cuando hacerlo nos sirve para seguir nuestros valores", o sea, cuando seamos capaces de hacer lo que deseamos sin barreras psicológicas que nos lo dificulten o impidan. El compromiso con esos valores y la realización de acciones comprometidas con el avance en la dirección que nos marcan son claves en la consecución de la flexibilidad psicológica y, como vemos, también de la felicidad, porque en el proceso aparecen emociones positivas.

Fuente: <https://www.psicologiaysaludsevilla.com/la-felicidad-en-psicologia/>

---