

PSICOLOGÍA POSITIVA, BIENESTAR Y CALIDAD DE VIDA

JOAQUÍN GARCÍA-ALANDETE*

Resumen

Se expone una revisión sobre las relaciones entre bienestar psicológico y subjetivo, emociones positivas, optimismo, sentido de la vida y calidad de vida, a la luz de los aportes de la Psicología Positiva. Los resultados de las investigaciones evidencian que el desarrollo del bienestar y la felicidad se relacionan positivamente con la promoción de la salud psicofísica y la prevención de conductas de riesgo. Por tanto, la promoción de la salud y de la calidad de vida constituye una necesidad sociopolítica de primer orden y un objetivo fundamental de toda sociedad interesada en el bienestar de sus ciudadanos.

Palabras clave: psicología positiva, bienestar, emociones positivas, sentido de la vida, calidad de vida.

Abstract

This paper exposes a review on the relationship between psychological and subjective well-being, positive emotions, optimism, meaning in life, and quality of life, in the light of the contributions of the Positive Psychology. The results of the research show that well-being and happiness are positively related with the promotion of physical and psychological health, and with the prevention of risk behaviours. The promotion of health and quality of life is a social and poli-

* Académico de la Universidad Católica de Valencia, Facultad de Psicología, Magisterio y Ciencias de la Educación, España, ximo.garcia@ucv.es.

tical need of first order, and an objective of a society concerned with the well-being of its citizens.

Keywords: positive psychology, well-being, positive emotions, meaning in life, quality of life

Psicología positiva, salud y calidad de vida

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es un estado de bienestar en el que se es consciente de las propias capacidades, se es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, se puede trabajar de forma productiva y fructífera y se es capaz de contribuir a la propia comunidad. Esta concepción de la salud incluye el bienestar psicológico, junto al físico y social. En relación con ello, la Psicología Positiva tiene como objetivo el estudio de la satisfacción vital, el bienestar psicológico, el bienestar subjetivo y otras variables psicológicas positivas, así como el desarrollo de recursos para su promoción.¹

Como perspectiva complementaria al modelo médico-clínico, más centrado en la psicopatología, dominante durante décadas y considerado actualmente como sesgado e insuficiente,² la Psicología Positiva supone un *modelo saluto-*

¹ M. E. P. Seligman, "The President's address. APA 1998 Annual Report", en *American Psychologist*, núm. 54, 1999, pp. 559-562; M. E. P. Seligman, "Positive Health", en *Applied Psychology*, núm. 57, 2008, pp. 3-18.

² W. H. O'Hanlon y M. Weiner-Davis, *En busca de soluciones. Un nuevo enfoque en Psicoterapia*, Paidós, Barcelona, 1990; M. E. P. Seligman y M. Czikszentmihalyi, "Positive Psychology. An introduction", en *American Psychologist*, núm. 55(1), 2000, pp. 5-14; L. Johstone, *Users and Abusers of Psychiatry: A Critical Look at Psychiatry Practice*, Routledge, London, 2000; J. E. Maddux, "Stopping the 'madness': Positive psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM", en C. R. Snyder y S. J. Lopez (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, NY, 2002, pp. 13-25; L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger, "A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field", en L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger (eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, American Psychological Association, Washington, DC, 2003, pp. 9-22; M. E. P. Seligman y C. Peterson, "Positive clinical psychology", en L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger (eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*, American Psychological Association, Washington, DC, 2003, pp. 305-317; C. Vázquez, P. Cervellón, P. Pérez, D. Vidales y M. Gaborit, "Positive emotions in earthquake survivors in El Salvador (2001)", en *Journal of Anxiety Disorders*, núm. 19, 2005, pp. 313-328; C. Vázquez, M. Nieto, L. Hernangómez y G. Hervás, "Tratamiento psicológico en un caso de depresión mayor", en J. P. Espada, J. Olivares y F. X. Méndez (eds.), *Terapia psicológica: Casos prácticos*, Pirámide, Madrid, 2005, pp. 201-231; B. Vera, *Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología*, Calamar, Madrid, 2008.

génico orientado a la promoción y el desarrollo personal, complementario del tradicional *modelo patogénico*.³ Por ello mismo, es una perspectiva en la se han depositado muchas esperanzas desde el campo de la Psicología Clínica y de la Salud.⁴

El foco ya no se centra exclusivamente en tratar los síntomas de los desórdenes psicológicos, sino también en promocionar y fortalecer lo que de saludable, positivo y adaptativo hay en todo ser humano, desde el punto de vista cognitivo, emocional y comportamental.⁵ Interesan las fortalezas y no sólo las debilidades de las personas, la salud y no sólo la psicopatología, los potenciales y no sólo los déficits, si bien todavía queda mucho camino que recorrer, en cuanto a atención dedicada a los temas de Psicología Positiva en relación con la centrada en los procesos negativos y en cuanto a la comprensión de procesos y tratamientos.⁶ Por otra parte, es cierto que desde la Psicología Positiva se tratan cuestiones que, a su modo, formaban parte del programa psicológico previo a la II Guerra Mundial⁷ y que, algo más tarde, la Psicología Cognitiva apuntaba a través de algunas investigaciones sobre, por ejemplo, las atribuciones causales, la percepción de control y los pensamientos positivos y su positiva influencia sobre la salud, en general, y el bienestar subjetivo, en particular.⁸

³ B. L. Fredrickson, "The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions", en *American Psychologist*, núm. 56, 2001, pp. 218-226; B. Vera, "Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la Psicología", en *Papeles del Psicólogo*, núm. 27(1), 2006, pp. 3-8.

⁴ L. G. Aspinwall, L. Richter y R. R. Hoffman, "Understanding how Optimism "Works": An Examination of Optimists' Adaptive Moderation of Belief and Behavior", en E. C. Chang (ed.), *Optimism and Pessimism: Theory, Research, and Practice*, American Psychological Association, Washington, D.C., 2001, pp. 217-238; M. E. P. Seligman, "Positive Psychology, positive prevention, and positive therapy", en C. R. Snyder y S. J. López (coords.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, Nueva York, 2002, pp. 3-9; L. G. Aspinwall y U. M. Staudinger, *Psicología del potencial humano*, Gedisa, Barcelona, 2007.

⁵ B. L. Fredrickson, "Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being", en *Prevention and Treatment*, núm. 3, 2000, <http://www.rickhanson.net/wp-content/files/papers/CultPosEmot.pdf> (acceso 27 marzo 2005); M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park y C. Peterson, "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions", en *American Psychologist*, núm. 60, 2005, pp. 410-421.

⁶ C. Peterson y M. E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press, Nueva York, 2004; C. Vázquez, "La Psicología Positiva en perspectiva", en *Papeles del Psicólogo*, núm. 27(1), 2006, pp. 1-2.

⁷ M. E. P. Seligman y M. Czikszentmihalyi, "Positive Psychology. An introduction"..., *op. cit.*

⁸ G. Matt, C. Vázquez y K. Campbell, "Mood Congruent Recall of Affectively Toned Stimuli: A Meta-Analytic Review", en *Clinical Psychology Review*, núm. 12, 1992, pp. 227-256; A. H. Mezullis, L. Y. Abramson, J. S. Hyde y B. J. Hankin, "Is there a Universal Positivity Bias in Attributions? A Meta-Analytic Review of Individual, Developmental, and Cultural Differences in the Self-Serving Attributional Bias", en *Psychological Bulletin*, núm. 130, 2004, pp. 711-747; G. V. Padilla, "Calidad

También a su manera, con elevada articulación teórica pero con carencia de validación empírica, la Psicología Humanista trató de cuestiones propias de la Psicología Positiva actual.

Desde la Psicología Positiva, pues, se apuesta por una Psicología orientada a la salud, al bienestar subjetivo y psicológico, al crecimiento y la autorrealización personal, como un nuevo campo de investigación empírica con garantías científicas y aplicaciones directas en la prevención de trastornos mentales, incluso físicos, y en la intervención psicoterapéutica, al que Seligman denomina *Positive Health*:

I propose a new field: positive health. Positive health describes a state beyond the mere absence of disease and is definable and measurable. Positive health can be operationalised by a combination of excellent status on biological, subjective, and functional measures. By mining existing longitudinal studies, we can test the hypothesis that positive health predicts increased longevity (correcting for quality of life), decreased health costs, better mental health in aging, and better prognosis when illness strikes. Those aspects of positive health which specifically predict these outcomes then become targets for new interventions and refinements of protocol. I propose that the field of positive health has direct parallels to the field of positive psychology, parallels that suggest that a focus on health rather than illness will be cost saving and life saving. Finally, I suggest a different mode of science, the Copenhagen-Medici model,⁹ used to found positive psychology, as an appropriate way of beginning the flagship explorations for positive health.¹⁰

Este autor sostiene que la dimensión subjetiva de la salud positiva incluye sentido de bienestar físico, ausencia de síntomas de pesadez, sentido de durabilidad, resistencia y confianza en el propio cuerpo, un *locus* de control sobre la salud interno, optimismo, alto nivel de satisfacción vital, emoción positiva, mínima y adaptativa emoción negativa, alto sentido de compromiso y satisfacción vital. Además de los beneficios para los individuos, es obvio el beneficio que para la sociedad en general tiene potenciar el bienestar psicológico y subjetivo

de vida: Panorámica de investigaciones clínicas”, en *Revista Colombiana de Psicología*, núm. 13, 2005, pp. 80-88; M. D. Avia y C. Vázquez, *Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas*, Alianza, Madrid, 2009.

⁹ Modelo Copenhagen-Medici es el nombre que toma el modo nuevo de hacer ciencia que pretende Seligman y que se identifica con su propuesta de la salud positiva, surgida de la Psicología Positiva. Para más datos sobre todo ello sugiero la visita a www.authenticchappiness.org y las *websites* de la *International Positive Psychology Association* (www.ippanetwork.org) y del *Positive Psychology Center* (University of Pennsylvania) (www.ppc.sas.upenn.edu/), así como los vínculos que en los mismos se ofrecen.

¹⁰ M. E. P. Seligman, “Positive Health”..., *op. cit.*, p. 3.

de los individuos, promover su salud general, la capacidad de afrontar amenazas y evitar la aparición y/o agravamiento de padecimientos físicos y mentales.¹¹ La Psicología Positiva consiste, justamente, en el estudio teórico, medida, clasificación y construcción de la emoción positiva, del compromiso y de la satisfacción vital, sobre todo en relación con el estilo de vida y la salud.¹²

Bienestar psicológico y subjetivo, promotores de una vida saludable y satisfactoria

Los constructos *bienestar psicológico* y *bienestar subjetivo* remiten a dos tradiciones distintas en el estudio del bienestar: la que se centra en el estudio del crecimiento personal, el propósito en la vida y la autorrealización (bienestar psicológico: perspectiva eudaimónica), y la que se centra en la experiencia de satisfacción con la propia vida (factor cognitivo), nivel elevado de afecto positivo y nivel bajo de afecto negativo (factores afectivos) (bienestar subjetivo: perspectiva hedonista).¹³

¹¹ M. Argyle, *Psicología de la felicidad*, Alianza, Madrid, 1992; E. Diener y M. E. P. Seligman, "Beyond Money. Toward an Economy of Well-Being", en *Psychological Science in the Public Interest*, núm. 5(1), 2004, pp. 1-31.

¹² M. E. P. Seligman y M. Csikszentmihalyi, "Positive Psychology. An introduction"..., *op. cit.*

¹³ Eudaimonía (del griego εὐδαιμονία) es un término que hace referencia a la plenitud del ser, y suele ser traducida como "felicidad", entendida como crecimiento personal, autodeterminación, logro de metas, sentido de la vida, actualización de los potenciales personales y autorrealización. El hedonismo (del griego ἡδονή), por su parte, sostiene que el placer es el mayor bien, el que aporta al individuo la mayor felicidad. Para una revisión de trabajos sobre la conceptualización en Psicología de estos constructos, E. Diener, "Subjective Well-Being", en *Psychological Bulletin*, núm. 95, 1984, pp. 542-575; M. Argyle, M. Martin y J. Crossland, "Happiness as a Function of Personality and Social Encounters", en J. P. Forgas y J. M. Innes (eds.), *Recent Advances in Social Psychology: An International Perspective*, Elsevier, North Holland, 1989, pp. 189-203; M. Argyle, *Psicología de la felicidad*..., *op. cit.*; M. Argyle, "Causes and Correlates of Happiness", en D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (eds.), *Foundations of Hedonic Psychology: Scientific Perspectives on Enjoyment and Suffering*, Russell Sage Foundation, Nueva York, 1999, pp. 153-373; E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas y H. L. Smith, "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", en *Psychological Bulletin*, núm. 125(2), 1999, pp. 276-302; A. Fierro, *Sobre la vida feliz*, Aljibe, Málaga, 2000; C. L. M. Keyes, D. Shmotkin y C. D. Ryff, "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions", en *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 82(6), 2002, pp. 1007-1022; A. Carr, *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*, Paidós, Barcelona, 2007; J. Vielma y L. Alonso, "El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica", en *Educere*, núm. 49, 2010, pp. 265-275; C. Guerrero, "Acerca del afecto positivo y del bienestar subjetivo", en A. Carpi, C. Gómez, C. Guerrero y F. Palmero (coords.), *El mito de la felicidad*, Universitat Jaume I, Castellón, 2011, pp. 67-79; R. Ryan y E. Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being", en *Annual Review of Psychology*, núm. 52(1), 2011, pp. 141-166.

Puesto que el constructo *felicidad* es controvertido y su conceptualización no está exenta de dificultades, imprecisiones y falsas ideas,¹⁴ se considerarán equivalentes los términos *felicidad* y *bienestar subjetivo* en este apartado, centrando la atención en aquello que en común puedan tener ambas denominaciones.

Como he señalado, la OMS afirma que la salud incluye necesariamente el bienestar psicológico, junto al físico y social, y define la salud mental como un estado de bienestar en el que se es consciente de las propias capacidades, se es capaz de afrontar las tensiones normales de la vida, se puede trabajar de forma productiva y fructífera y se es capaz de contribuir a la propia comunidad. Definición que incluye como elementos principal, por tanto, el bienestar psicológico.

Hoy por hoy, el modelo teórico más aceptado sobre el bienestar psicológico es el multidimensional de Carol Ryff, que concibe el bienestar psicológico como desarrollo personal y compromiso con los desafíos existenciales de la vida (es un modelo, por tanto, eudaimónico), e incluye seis dimensiones: *autoaceptación* (autoevaluaciones positivas y de la propia vida pasada), *relaciones positivas* (relaciones interpersonales de calidad), *autonomía* (sentido de autodeterminación), *dominio del entorno* (capacidad de gestionar con eficacia la propia vida y el mundo circundante), *crecimiento personal* (sentido de crecimiento y desarrollo como persona) y *propósito en la vida* (creencia de que la propia vida es útil y tiene un sentido).¹⁵ Estas dos últimas dimensiones, *crecimiento personal* y *propósito en la vida*, son las más eudaimónicas de este modelo.¹⁶ Para la medida del bienestar psicológico, Ryff construyó las *Psychological Well-Being Scales* (PWBS), instrumento ampliamente utilizado en la investigación psicosocial,

¹⁴ C. Vázquez, "La ciencia del bienestar psicológico", en C. Vázquez y G. Hervás (coords.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*, Alianza, Madrid, 2009, pp. 13-46; F. Palmero, "Alegria y felicidad: Entre la biología y la cultura", en A. Carpi, C. Gómez, C. Guerrero y F. Palmero (coords.), *El mito de la felicidad*, Universitat Jaume I, Castellón, 2011, pp. 9-26.

¹⁵ C. Ryff, "Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Aging", en *International Journal of Behavioral Development*, núm. 12, 1989, pp. 35-55; C. Ryff, "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being", en *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 57, 1989, pp. 1069-1081; C. D. Ryff y C. L. M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited", en *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 69(4), 1995, pp. 719-727; J. Christopher, "Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research", en *Journal of Counseling and Development*, núm. 77(2), 1999, pp. 141-152; C. L. M. Keyes, D. Shmotkin y C. D. Ryff, "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions"..., *op. cit.*

¹⁶ C. D. Ryff y B. H. Singer, "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being", en *Journal of Happiness Studies*, núm. 9(1), 2008, pp. 13-39.

entre otros, y de la que varias versiones se han sometido a análisis psicométricos en distintas poblaciones.¹⁷

En cuanto a la felicidad o bienestar subjetivo, Bar-On (1997, 2000) señala, en su modelo de la inteligencia emocional como rasgo de personalidad, que es una aptitud que forma parte, junto con el optimismo, del ámbito *estado de ánimo general*, y que consistiría, específicamente, en la capacidad de disfrutar de uno mismo y de los otros, de divertirse, de sentirse satisfecho con la propia vida y de experimentar sentimientos positivos emociones positivas.¹⁸ Estas últimas son un importante factor a considerar en relación con un estilo de vida saludable y el desarrollo del bienestar y la felicidad es el papel de las emociones positivas. A pesar de que su estudio es reciente en Psicología,¹⁹ se ha evidenciado su importante papel protector en situaciones de adversidad y facilitador de la salud, el bienestar y el desarrollo de recursos personales que potencian la competencia social.²⁰ Esto es subrayado en la teoría de la ampliación y construcción de las emociones positivas de Fredrickson, desde la que se afirma que las experiencias emocionales positivas tienen un efecto acumulativo con el transcurso del tiempo, ampliando el repertorio de pensamientos y acciones, y contribuyendo así al desarrollo de recursos adaptativos.²¹

¹⁷ C. Ryff, "Beyond Ponce de Leon...", *op. cit.*; P. Balcázar, N. Loeraz, G. M. Gurrola, M. P. Bonilla, L. Trejo, "Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios", en *Revista Científica Electrónica de Psicología*, núm. 7, 2009, pp. 69-86; H. M. Fernandes, J. Vasconcelos-Raposo y C. M. Teixeira, "Preliminary Analysis of the Psychometric Properties of Ryff's Scales of Psychological Well-Being in Portuguese Adolescents", en *The Spanish Journal of Psychology*, núm. 13(2), 2010, pp. 1032-1043; J. M. Tomás, J. C. Meléndez, A. Oliver, E. Navarro y G. Zaragoza, "Efectos de método en las escalas de Ryff: Un estudio en población de personas mayores", en *Psicológica*, núm. 31, 2010, pp. 383-400.

¹⁸ R. Bar-On, *EQ-I Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I): A Measure of Emotional Inventory*, Multy Health Systems, Toronto, 1997); R. Bar-On, "Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory", en R. Bar-On y J. D. A. Parker (eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*, Jossey-Bass, San Francisco, 2000, pp. 363-388.

¹⁹ N. Park y C. Peterson, "Character Strengths and Happiness among Young Children: Content Analysis of Parental Descriptions", en *Journal of Happiness Studies*, núm. 7, 2006, pp. 323-341; M. D. Holder y B. Coleman, "The Contribution of Temperament, Popularity and Physical Appearance to Children's Happiness", en *Journal of Happiness Studies*, núm. 9, 2008, pp. 323-341.

²⁰ B. L. Fredrickson, "The Value of Positive Emotions", en *American Scientist*, núm. 91, 2003, pp. 330-335; B. L. Fredrickson, M. A. Cohn, K. A. Coffey, S. M. Finkel, A. Kimberly y J. Pek, "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources", en *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 95, 2008, pp. 1045-1062.

²¹ B. L. Fredrickson, "What Good are Positive Emotions?", en *Review of General Psychology*, núm. 2(3), 1998, pp. 300-319; B. L. Fredrickson, "The Role of Positive Emotions in Positive Psychology...", *op. cit.*

Las emociones positivas desarrollan la creatividad, promueven pautas de acción originales, amplían el autoconocimiento y conocimiento situacional, la resiliencia y la interpersonalidad, y se relacionan con un estilo de vida saludable. Todo lo cual, en definitiva, potencia el bienestar.²²

Según Seligman, la felicidad se lograría a través de tres vías: lo que podríamos denominar la *buena vida (pleasant life)*, el *compromiso (engagement life)* y la *vida plena de sentido (meaningful life)*,²³ si bien no existe una clave que de manera automática y necesaria conduzca a la felicidad, sino que ésta parece exigir una serie de condiciones previas, todavía no bien establecidas.²⁴ Por ejemplo, se ha constatado que la extroversión, uno de los factores de personalidad que forma parte del modelo de los *cinco grandes* (extraversión, amabilidad, responsabilidad, neuroticismo y apertura),²⁵ está positivamente asociada a la felicidad, llegando a ser una variable predictora de la misma, pudiendo ello deberse a una mayor competencia social y, en consecuencia, a mayor cantidad y más satisfactorias relaciones interpersonales y participación en actividades sociales.²⁶

Asimismo, la felicidad se asocia positivamente al desarrollo y práctica de las fortalezas del carácter (*strengths of character*), relativas a seis tipos de vir-

²² B. L. Fredrickson, *ibid.*; S. Folkman y J. T. Moskowitz, "Stress, Positive Emotions, and Coping", en *Current Directions in Psychology Science*, núm. 9(4), 2000, pp. 115-118; B. L. Fredrickson, *ibid.*; B. L. Fredrickson y T. Joiner, "Positive Emotions Trigger Upward Spirals Towards Emotional Well-Being", en *Psychological Science*, núm. 13, 2002, pp. 172-175; B. L. Fredrickson, "The Value of Positive Emotions"... , *op. cit.*; M. M. Tugade, B. L. Fredrickson y L. Feldman, "Psychological Resilience and Positive Emocional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health", en *Journal of Personality*, núm. 72(6), 2004, pp. 1467-6494; B. Y. Arita, "La capacidad y el bienestar subjetivo como dimensiones de estudio de la calidad de vida", en *Revista Colombiana de Psicología*, núm. 14, 2005, pp. 73-79; M. C. Schmidt, "Construcción de un cuestionario de emociones positivas en población entrerriana", en *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, núm. 26, 2006, pp. 117-139.

²³ C. Peterson, N. Park y M. E. P. Seligman, "Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The full life versus the empty life", en *Journal of Happiness Studies*, núm. 6, 2005, pp. 25-41; M. E. P. Seligman, *La auténtica felicidad*, Ediciones B, Barcelona, 2011.

²⁴ Véase al respecto, por ejemplo, E. Diener, "Subjective well-being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index", en *American Psychologist*, núm. 55(1), 2000, pp. 34-43.

²⁵ O. P. John y S. Srivastava, "The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives", en L. A. Pervin y O. P. John (eds.), *Handbook of Personality. Theory and Research*, Guilford, New York, NY, 1999, pp. 102-138; O. P. John, L. P. Naumann y C. J. Soto, "Paradigm Shift to the Integrative Big Five Trait Taxonomy. History, Measurement, and Conceptual Issues", en O. P. John, R. W. Robins y L. A. Pervin (eds.), *Handbook of Personality. Theory and Research*, Guilford, New York, NY, 2008, pp. 114-156.

²⁶ M. Argyle y L. Lu, "The happiness of extraverts", en *Personality and Individual Differences*, núm. 11, 1990, pp. 1011-1017; M. Argyle y L. Lu, "Happiness and social skills", en *Personality and Individual Differences*, núm. 11, 1990, pp. 1255-1261.

tud.²⁷ Se relacionaría de manera consistente y robusta con la esperanza u optimismo, el entusiasmo, la gratitud, amar y ser amado, y la curiosidad, y débilmente con la modestia y otras de orden intelectual, como la apreciación de la belleza, la creatividad, el juicio o razonamiento crítico y el amor al aprendizaje o gusto por aprender.²⁸ Además, como señala Heylighen, la felicidad es un indicador de la salud biológica (estado próximo al nivel óptimo de funcionamiento) y de control cognitivo de las desviaciones del nivel óptimo por parte del propio individuo.²⁹

Según Seligman, se distinguen tres tipos de emociones positivas, relacionadas con la felicidad: las relativas al pasado (satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad), las relativas al presente (alegría, éxtasis, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer y fluidez) y las relativas al futuro (esperanza, fe, confianza y seguridad).³⁰

Las emociones positivas asociadas al pasado se generan y/o fortalecen mediante la superación de la creencia de que estamos determinados por el pasado, y mediante el ejercicio de la gratitud, el arrepentimiento y el perdón, actitudes que parecen fundamentales para la resolución positiva de crisis existenciales relacionadas con experiencias traumáticas pasadas o a pesar de ellas. Parecen buenos recursos para afrontar positivamente situaciones existencialmente críticas el perdón por el mal o daño padecidos, el arrepentimiento por los ocasionados y la gratitud por los aspectos positivos que la existencia sigue conservando a pesar de la experiencia negativa.³¹ Y en tal medida, integrar el pasado en el presente permite una perspectiva de futuro optimista.

En cuanto al presente, las emociones positivas se generan y/o fortalecen mediante el disfrute de placeres y gratificaciones, que se corresponden con la

²⁷ N. Park, C. Peterson y M. E. P. Seligman, "Reply: Strengths of character and well-being: A closer look at hope and modesty", en *Journal of Social and Clinical Psychology*, núm. 23(5), 2004, pp. 628-634; C. Peterson y M. E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues...*, op. cit.

²⁸ N. Park, C. Peterson y M. E. P. Seligman, *Ibid.*; M. L. Martínez, "El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva", en *Clínica y Salud*, núm. 17(3), 2006, pp. 245-258.

²⁹ F. Heylighen, "Evolution, Selfishness, and Cooperation", en *Journal of Ideas*, núm. 2(4), 1992, pp. 70-76.

³⁰ M. E. P. Seligman, *La auténtica felicidad...*, op. cit.

³¹ Por ejemplo, M. E. McCullough, W. T. Hoyt y K. C. Rachel, "What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs", en M. E. McCullough, K. I. Pargament y C. E. Thoresen (eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*, The Guilford Press, New York, NY, 2000, pp. 65-68; M. E. McCullough, S. Kilpatrick, R. A. Emmons y D. Larson, "Gratitude as moral affect", *Psychological Bulletin*, núm. 127, 2001, pp. 249-266; R. A. Emmons, "Gratitude", en M. E. P. Seligman y C. Peterson (eds.), *Character strengths and virtues*, Oxford University Press, New York, NY, 2004, pp. 553-568; A. Carr, *Psicología positiva*, op. cit., pp. 317-321.

distinción de Seligman entre lo que podríamos denominar *metas hedonistas* y *metas eudaimónicas*, respectivamente. Esto es, placer y gratificación distinguen la aspiración a una *buena vida* (hedonia) o a una *vida buena* (eudaimonia). Los placeres son lo que Seligman denomina *sensaciones crudas*: éxtasis, emoción, deleite y similares. Se relacionan con la experiencia sensorial y las emociones a ellas directamente ligadas, orientadas a la saciación biológica. Las gratificaciones son actividades en las que una persona se involucra absolutamente, hasta el punto de perder la noción del tiempo y del espacio (estar inmerso en un *estado de flujo* o en estado de *mindfulness*)³² y se relacionan con el ejercicio de fortalezas y virtudes, orientándose al crecimiento psicológico.

En relación con el futuro, las emociones positivas se generan y/o fortalecen mediante un estilo atribucional optimista (la *pauta explicativa* optimista que propone Seligman) y una actitud de esperanza, recursos que facilitan encarar las situaciones por venir y las consecuencias de la resolución de la crisis con expectativas positivas, de superación, crecimiento y maduración personal.

En definitiva, el bienestar psicológico y subjetivo, así como las emociones y los estados positivos en general, se asocian a efectos saludables y promotores del desarrollo personal.³³

El papel salutogénico del optimismo

Peterson y Seligman consideran que el optimismo es una *fortaleza psicológica*, una vía mediante la cual realizar lo que en la tradición ética se ha enten-

³² K. W. Brown y R. M. Ryan, "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being", en *Journal of Personality and Social Psychology*, núm. 84(4), 2003, pp. 822-848; M. Csikszentmihalyi, *Fluir. Una psicología de la felicidad*, Kairós, Barcelona, 2009.

³³ L. G. Aspinwall, "Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health", en A. Tesser y N. Schwarz (eds.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: Intraindividual Processes*, MA: Blackwell, Malden, 2001, pp. 591-614; A. M. Isen, "An Influence of Positive Affect on Decision Making in Complex Situations: Theoretical Issues with Practical Implications", *Journal of Consumer Psychology*, núm. 11(2), 2001, pp. 75-85; B. L. Fredrickson, "The value of positive emotions", en *American Scientist*, núm. 91, 2003, pp. 330-335; R. Mella, L. González, J. D'Appolonio, I. Maldonado, A. Fuenzalida y A. Díaz, "Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor", en *Psykhé*, núm. 13(1), 2004, pp. 79-89; S. Lyubomirsky, L. A. King y E. Diener, "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?", en *Psychological Bulletin*, núm. 131, 2005, pp. 803-855; C. Vázquez, G. Hervás y S. M. Y. Ho, "Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones", en *Psicología Conductual*, núm. 14(3), 2006, pp. 401-432; M. L. Martínez, "Mirando al Futuro: Desafíos y Oportunidades Para el Desarrollo de los Adolescentes en Chile", en *Psykhé*, núm. 16(1), 2007, pp. 3-14; M. D. Avia y C. Vázquez, *Optimismo inteligente...*, op. cit.

dido como *virtud*, o disposición adquirida a comportarse de determinada manera (hábito), que promueve una buena vida.³⁴ En tanto que virtud, el optimismo es definido por Seligman como aquello por lo que la persona

[...] espera lo mejor del futuro y planifica y trabaja para conseguirlo. La esperanza, el optimismo y la previsión son una familia de fortalezas que implican una actitud positiva hacia el futuro. Esperar que se produzcan acontecimientos positivos, sentir que se producirán si uno se esfuerza y planificar el futuro fomentan el buen humor en el presente e impulsan una vida dirigida por objetivos.³⁵

Como ya se ha señalado, fortalezas y virtudes se relacionan directamente con la felicidad. En tanto que fortaleza, el optimismo influye de manera significativa no sólo en el bienestar psicológico, la salud mental y la felicidad, sino que también lo hace sobre la salud física, como demuestran numerosos trabajos científicos desde hace décadas.³⁶

Pero no sólo sobre el bienestar psicológico y la salud física. El cultivo de las fortalezas psicológicas también ayuda a encontrar el sentido de la vida, que es junto a la felicidad una meta de la Psicología Positiva, dentro de la cual hay que situar el estudio de aquéllas. Como afirma Seligman:

[...] la Psicología Positiva se toma en serio la gran esperanza de que si una persona se queda encerrada en el garaje de la vida, con escasos y efímeros placeres, con muy pocas gratificaciones y sin encontrar un sentido a su existencia, hay un camino de salida. Este camino le conducirá por un campo de placer y gratifica-

³⁴ C. Peterson y M. E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues...*, *op. cit.*

³⁵ M. E. P. Seligman, *La auténtica felicidad...*, *op. cit.*, p. 233.

³⁶ Por ejemplo, M. F. Scheier y C. S. Carver, "Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies", en *Health Psychology*, núm. 4, 1985, pp. 219-247; S. E. Taylor, M. E. Kemeny, G. M. Reed, J. E. Bower y T. L. Gruenewald, "Psychological Resources, Positive Illusions, and Health", en *American Psychologist*, núm. 55(1), 2000, pp. 99-109; E. Chico, "Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento", en *Psicothema*, núm. 14(3), 2002, pp. 544-550; A. Martínez-Correa, G. A. Reyes del Paso, A. García-León y M. I. González-Jareño, "Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés", en *Psicothema*, núm. 18(1), 2006, pp. 66-72; E. Remor, M. Amorós y J. A. Carrobes, "El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico", en *Psicothema*, núm. 22(1), 2006, pp. 37-44; P. Sanjuán y A. Magallanes, "Estudio del efecto del optimismo disposicional en el bienestar físico y psicológico desde una perspectiva longitudinal", en *Acción Psicológica*, núm. 4(1), 2006, pp. 47-55; C. Vázquez, G. Hervás, J. J. Rahona y D. Gómez, "Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva", en *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, núm. 5, 2009, pp. 15-28; M. D. Avia y C. Vázquez, *Optimismo inteligente*, *op. cit.*; R. J. Marrero y M. Carballeira, "El papel del optimismo y del apoyo social en el bienestar subjetivo", en *Salud Mental*, núm. 33, 2010, pp. 39-46; C. S. Carver, M. F. Scheier y S. C. Segerstrom, "Optimism", en *Clinical Psychology Review*, núm. 30(7), 2010, pp. 879-889.

ción, por las cimas de la fortaleza y la virtud y, al final, por las cumbres de la realización duradera: el sentido y la determinación en la vida.³⁷

El optimismo es, entonces, parte de la competencia personal para adaptarse a las circunstancias mediante un ajustado proceso de identificación, evaluación y gestión de emociones y representaciones cognitivas, relacionada con la esperanza, la felicidad y el sentido de la vida. El optimista no se deja vencer por las situaciones, no interpreta los inconvenientes y las dificultades como necesidades insalvables, no evalúa las exigencias como insuficiencias personales, no considera definitivas las derrotas, ni los errores o límites como fracasos personales. El optimista no se desanima, no se deja vencer por la decepción ni se siente mal consigo mismo. Al menos no lo suficiente como para que no se plantee planes de futuro, acometa nuevas tareas o persista en el empeño de resolver las hasta el momento irresueltas, de manera responsable.³⁸

Sentido de la vida, bienestar y felicidad

Un constructo estrechamente ligado a los de bienestar, optimismo y felicidad es el de *sentido de la vida*, como expresión de una vida satisfactoria, fue desarrollado por el psiquiatra y neurólogo vienés Viktor Emil Frankl (1905-1997) como núcleo de la teoría motivacional de la logoterapia, corriente psicoterapéutica fundada por él y enmarcable en la psicoterapia existencial. Experimentar que la vida propia tiene sentido es, para este autor, la fuerza motivacional fundamental del ser humano y condición de la autorrealización personal.³⁹ Este constructo ha sido validado empíricamente mediante la construcción de instrumentos de medición que permiten, con las debidas garantías psicométricas, evaluar el grado de logro/frustración de logro existencial. Ejemplo de escalas, las más utilizadas de hecho en este ámbito, son el *Purpose-In-Life Test* (PIL), la *Scale of Noetic Goals* (SONG) y el *LOGO-Test*.⁴⁰

³⁷ M. E. P. Seligman, *La auténtica felicidad...*, *op. cit.*, p. 15.

³⁸ M. D. Avia, "Nueva mirada al optimismo inteligente", en *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, núm. 66(23,3), 2009, pp. 73-84.

³⁹ V. E. Frankl, *La voluntad de sentido*, Herder, Barcelona, 1994.

⁴⁰ J. C. Crumbaugh y L. T. Maholick, "An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis", en *Journal of Clinical Psychology*, núm. 20, 1964, pp. 200-207; J. C. Crumbaugh y L. T. Maholick, *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*, CA: Viktor Frankl Institute of Logotherapy, Saratoga, 1969; J. C. Crumbaugh, "The Seeking of Noetic Goals Test (SONG): A complementary scale To the Purpose in Life Test (PIL)", en *Journal*

El logro de sentido se asocia positivamente a percepción y vivencia de libertad, responsabilidad y autodeterminación, cumplimiento de metas vitales, visión positiva de la vida, del futuro y de sí mismo y autorrealización. Ryff y Keyes sugieren que un componente crítico de la salud mental incluye la convicción y el sentimiento personales de que la vida tiene sentido.⁴¹

La investigación empírica al respecto señala que el logro de satisfacción vital se asocia a la salud mental y física, tiene un efecto preventivo sobre la depresión y la desesperanza y es fuente de resiliencia o capacidad de afrontamiento de situaciones vitales adversas, de bienestar, felicidad y percepción de autorrealización personal.⁴² Ryff y Keyes encontraron, con una muestra de 1108 adultos, relaciones positivas entre varias variables asociadas al sentido de la vida y distintos indicadores de bienestar psicológico, así como correlaciones negativas entre estos indicadores y el malestar psicológico,⁴³ y Zika y Chamberlain obtuvieron, con una muestra de 194 mujeres jóvenes, resultados similares.⁴⁴ Ho, Cheung y Cheung, con 1807 adolescentes de Hong Kong y mediante modelos de ecuaciones estructurales, hallaron que sentido de la vida y optimismo estaban significativamente asociados con la satisfacción vital.⁴⁵ Kleftaras y Psarra, con 401 reclutas de la Marina griega, hallaron que el sentido de la vida se asociaba negativamente con la depresión y positivamente con algunas medidas de salud general.⁴⁶ García-Alandete, Rosa, Sellés y Soucase hallaron correlaciones positivas y significativas entre el sentido de la vida y las dimensiones de bienestar psicológico de Ryff, con valores que oscilaron entre .24 (con Autonomía) y .77 (con Propósito en la Vida), y comprobaron mediante análisis de regresión que el sentido de la vida explicaba significativamente,

of Clinical Psychology, núm. 33(3), 1977, pp. 900-907; E. Lukas, *LOGO-test. Test zur Messung von 'innerer Sinnerfüllung' und 'existentieller Frustration'*, Deuticke, Wien, 1986.

⁴¹ C. D. Ryff y C. L. M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited"..., *op. cit.*

⁴² J. García-Alandete, J. F. Gallego-Pérez y E. Pérez-Delgado, "Depresión, desesperanza, neurosis noégena y suicidio", en *VIII Congreso Virtual de Psiquiatría-Interpsiquis 2007*, http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/bitstream/10401/4301/1/interpsiquis_2007_28860.pdf (acceso 16 abril 2008); J. García-Alandete, J. F. Gallego-Pérez y E. Pérez-Delgado, "Sentido de la vida y desesperanza: Un estudio empírico", en *Universitas Psychologica*, núm. 8(2), 2009, pp. 447-454; J. García-Alandete y J. F. Gallego-Pérez (coords.), *Adversidad, sentido y resiliencia. Logoterapia y afrontamiento en situaciones límite*, Edicep, Valencia, 2009).

⁴³ C. D. Ryff y C. L. M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited"..., *op. cit.*

⁴⁴ S. Zika y K. Chamberlain, K., "On the relation between meaning in life and psychological well-being", en *British Journal of Psychology*, núm. 83, 1992, pp. 133-145.

⁴⁵ M. Y. Ho, F. M. Cheung y S. F. Cheung, "The role of meaning in life and optimism in promoting well-being", en *Personality and Individual Differences*, núm. 48, 2010, pp. 658-663.

⁴⁶ G. Kleftaras y E. Psarra, "Meaning in Life, Psychological Well-Being, and Depressive Symptomatology: A Comparative Study", en *Psychology*, núm. 3(4), 2012, pp. 337-345.

$p < .01$, (1) más del 50% de la varianza de Propósito en la Vida (59.9%), de Bienestar Psicológico Global (55.2%) y de Dominio del Entorno (50.8%), (2) más del 30% de Crecimiento Personal (39.3%) y de Autoaceptación (36%), (3) más del 20% de Relaciones Positivas (21.6%) y (4) un 5.6% de Autonomía. Asimismo, todos los coeficientes β obtenidos mediante análisis de regresión fueron estadísticamente significativos, $p < .01$: Bienestar Psicológico Global, $\beta = .910$; Autoaceptación, $\beta = .129$; Relaciones Positivas, $\beta = .138$; Autonomía, $\beta = .079$; Dominio del Entorno, $\beta = .173$; Propósito en la Vida, $\beta = .206$; Crecimiento Personal, $\beta = .135$.⁴⁷

Brassai, Piko y Sterger hallaron en un grupo de adolescentes rumanos que el sentido de la vida cumplía un rol protector en materia de salud, disminuyendo significativamente comportamientos de riesgo (consumo de sustancias, promiscuidad, falta de ejercicio físico, control de la dieta) y, asimismo, estaba fuertemente relacionado con el bienestar psicológico.⁴⁸ Por su parte, Cohen y Cairns, en un estudio con una amplia muestra de jóvenes y adultos, informan que el logro de altos niveles de sentido de la vida se asocian significativamente al bienestar psicológico y subjetivo.⁴⁹ También Santos, Magramo, Oguan, Paat y Barnachea, con una muestra de 969 estudiantes filipinos, obtuvieron relaciones positivas significativas entre sentido de la vida y bienestar subjetivo.⁵⁰ Los resultados de otros trabajos apuntan, desde hace décadas, en la misma dirección que los reseñados.⁵¹

⁴⁷ J. García-Alandete, E. Rosa, P. Sellés y B. Soucase, "Diferencias en bienestar psicológico relacionadas con el género y el sentido de la vida" (artículo remitido para publicación).

⁴⁸ L. Brassai, B. Piko, y M. F. Steger, "Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents, Psychological Health?", en *International Journal of Behavioral Medicine*, núm. 18(1), 2011, pp. 44-48.

⁴⁹ K. Cohen y D. Cairns, "Is Searching for Meaning in Life Associated with Reduced Subjective Well-Being? Confirmation and Possible Moderators", en *Journal of Happiness Studies*, núm. 13(2), 2012, pp. 313-331.

⁵⁰ M. J. Santos, J. Magramo, F. Oguan, J. Paat y E. Barnachea, "Meaning in Life and Subjective Well-Being: is a Satisfying Life Meaningful?", en *Researchers World: Journal of Arts, Science & Commerce*, núm. 4(1), 2012, pp. 32-40.

⁵¹ G. T. Reker, E. J. Peacock y P. T. P. Wong, "Meaning and Purpose in Life and Well-Being: A Life-Span Perspective", en *Journal of Gerontology*, núm. 42, 1987, pp. 44-49; D. T. Shek, "Meaning in Life and Psychological Well-Being: An Empirical Study Using the Chinese Version of the Purpose in Life questionnaire", en *The Journal of Genetic Psychology*, núm. 153(2), 1992, pp. 185-200; G. T. Reker, "Logotherapy and Logotherapy: Challenges, Opportunities, and Some Empirical Findings", en *International Forum for Logotherapy*, núm. 17, 1994, pp. 47-55; P. T. P. Wong y P. S. Fry, *The Human Quest for Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*, NJ: Erlbaum, Mahwah, 1998; N. Rathi y R. Rastogi, "Meaning in Life and Psychological Well-Being in Pre-Adolescents and Adolescents", en *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, núm. 33(1), 2007, pp. 31-38; E. Psarra y Kleftaras, G. "Purpose-in-Life-Test: Reliability, Factorial Structure and Relation to Mental Health in a Greek sample", en *International Journal of Psychology*,

En resumen, los trabajos empíricos evidencian que cuando no se logra vivir la vida con sentido se origina una frustración existencial (vacío existencial), un estado cognitivo-emocional-motivacional negativo que se asociaría a la desesperanza, caracterizada por la duda sobre el satisfacción vital, por un vacío existencial que se manifestaría en un estado de tedio, percepción de falta de control sobre la propia vida y ausencia de metas vitales. Las personas sometidas a situaciones de alta adversidad, fuertemente estresantes y generadoras de desesperanza, pueden caer en un estado de vacío existencial, de depresión noógena, fenomenológica y psicológicamente contrario a la experiencia de logro de sentido, al bienestar y la felicidad, a la esperanza de un futuro en el que el sentido es una posibilidad y una responsabilidad.⁵² Cuando el sufrimiento inevitable no se asume y se vivencia como parte de la vida, y cuando no se es capaz de extraer del mismo un sentido, es una fuente de depresión y desesperanza, alienación de sí mismo y de los demás. La vivencia de un abismo que nos separa de los demás, de la realidad y de nosotros mismos acompaña al tedio propio de este estado existencial. El estado de vacío existencial provoca una actitud pesimista ante la adversidad, impidiendo la activación de recursos para su resolución exitosa.

Por el contrario, la experiencia de sentido de la vida permite afrontar exitosamente la adversidad. La logoterapeuta Elisabeth Lukas afirma que la falta de satisfacción vital da lugar a una frustración existencial en la que se desespera.⁵³ Entre el vacío existencial y la desesperanza, por tanto, existiría una relación estrecha; ambas remiten a un estado de ánimo y motivación, de sentimientos y de expectativas sobre el futuro caracterizados por la apatía, el cansancio, la falta de ilusión, la sensación de inutilidad de la vida, el fatalismo y la desorientación existencial, pudiendo llevar a la comisión de suicidio. El riesgo de cometer suicidio se incrementa notablemente cuando se experimenta vacío existencial, tanto más cuanto más sin sentido resulta la propia existencia. La relación entre vacío existencial y suicidio y, por el contrario, el papel protector

núm. 43(3-4), 2008, pp. 294-294; M. F. Steger, "Experiencing Meaning in Life: Optimal Functioning at the Nexus of Spirituality, Psychopathology, and Well-Being", en P. T. P. Wong y P. S. Fry (eds.), *The Human Quest for Meaning*, Routledge, Nueva York, http://michaelfsteger.com/Documents/_Steger,%20Human%20Quest%20chapter.pdf (acceso 09 octubre 2009).

⁵² V. E. Frankl, *La voluntad de sentido...*, op. cit.; V. E. Frankl, *Teoría y terapia de las neurosis*, Herder, Barcelona, 1997; V. E. Frankl, *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*, Herder, Barcelona, 2000; V. E. Frankl, *Psicoterapia y existencialismo*, Herder, Barcelona, 2001.

⁵³ E. Lukas, *Paz vital, plenitud y placer de vivir. Los valores de la logoterapia*, Paidós, Barcelona, 2001.

del logro de sentido de la vida han sido confirmados empíricamente en un número importante de trabajos.⁵⁴

En relación con ello, Yalom ya advertía que el vacío existencial se asocia con la psicopatología, mientras que el logro de satisfacción vital se relaciona con la dedicación personal a una causa, a valores y a metas vitales personales claras y definidas. Por el contrario, además de con la desesperanza y, por tanto, con el suicidio como expresión máxima de enajenación existencial, el vacío existencial se relaciona con el abuso de tabaco, alcohol y otras sustancias, a la violencia, al fracaso escolar y laboral, a las conductas sexuales de riesgo y a otras conductas perjudiciales tanto para el individuo como para la sociedad.⁵⁵

Conclusión

Todo el mundo desea una vida sana y plena, experimentar bienestar y satisfacción vital, emociones positivas y ser feliz. No lograrlo es fuente de insatisfacción, depresión, desesperanza e, incluso, causa directa o indirecta de suicidio. La literatura al respecto, tanto desde el ámbito de la filosofía como de la psiquiatría y de la psicología, así como de la antigüedad a nuestros días, lo atestigua, poniendo en evidencia que la promoción de una vida sana desde los puntos de vista físico, psicológico y social constituye, por tanto, un valor y una necesidad sociopolíticas y sanitarios de primer orden.

Investigar sobre el satisfacción vital y la felicidad, encontrar las causas por las que las personas experimentan vacío existencial e infelicidad y desarrollan patrones de conducta psicopatológicos es de una obvia relevancia. Que una vida sana y de calidad, creativa, productiva y autorrealizativa, aspiración de todo individuo y toda sociedad, se asocia a cierto estilo de vida, a la satisfacción vital, al bienestar psicológico, a la experiencia de emociones positivas, a la

⁵⁴ Por ejemplo, M. J. Edwards y R. R. Holden, "Coping, Meaning in Life, and Suicidal Manifestations: Examining Gender Differences", en *Journal of Clinical Psychology*, núm. 57(12), 2001, pp. 1517-1534; Y. J. Kim y K. J. Lee, "Relationship of Social Support and Meaning of Life to Suicidal Thoughts in Cancer Patients", en *Journal of Korean Academy of Nursing*, núm. 40(4), 2010, pp. 524-532; X. Xie, B. Zou y Z. Huang, "Relationships Between Suicide Attitudes and Perception of Life Purpose and Meaning of Life in College Students", en *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*, núm. 32(10), 2012, pp. 1482-1485; J. L. Cheng, *Investigating Meaning in Life, Perceived Social Support, and Suicide Ideation Among Community-Residing Older Adults*, The University of Western Ontario, Ontario, 2012; D. L. Segal, M. A. Marty, W. J. Meyer y F. L. Coolidge, "Personality, Suicidal Ideation, and Reasons for Living Among Older Adults", en *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, núm. 67(2), 2012, pp. 159-166.

⁵⁵ I. E. Yalom, *Existential Psychotherapy*, Basic Books, Nueva York, 1980.

satisfacción vital y a la felicidad, es algo en principio obvio para el común entender.

Los resultados de las investigaciones psicológicas, en particular desde la perspectiva de la Psicología Positiva, evidencian que el desarrollo del bienestar y la felicidad se relacionan positivamente con la promoción de la salud psicofísica y la prevención de estados y conductas de riesgo, tales como el abuso de tabaco, alcohol y otras sustancias (y adiciones sin sustancias, tan actuales, como a las nuevas tecnologías), la violencia (en sus múltiples formas: agresiones físicas, conducción temeraria, etc.), la depresión y el suicidio, por citar algunas de ellas.

Un conocimiento mayor de las relaciones entre bienestar y salud puede dar lugar al desarrollo de programas de asesoramiento e intervención que faciliten y potencien patrones de vida saludable, tanto desde el punto de vista físico, como psicológico y social. Sin ninguna duda, la mejor política socio-sanitaria es la prevención. Y, en relación con la salud, la prevención es un objetivo fundamental, pues el futuro de la sociedad en su conjunto depende en buena medida de ello. La salud no puede ser sino un objetivo fundamental y prioritario de toda sociedad moderna y democrática, interesada en el bienestar de sus ciudadanos, el cual es, a la vez, resultado y promotor del progreso social.

Fecha de recepción: 04/09/2012
Fecha de aceptación: 19/10/2012