Materia

En defensa de la Psicología Positiva

***por* Marisa Salanova Soria**

- 16/09/2014

La presidenta de la Sociedad Española de Psicología Positiva responde en esta carta a la directora a las críticas recibidas tras la publicación en 'Materia' de la historia de un aficionado que ha reprobado dos estudios de una gurú de la llamada "ciencia de la felicidad"

Ante algunas recientes críticas a la Psicología Positiva en las que se afirma que "un aficionado ha desmontado la ciencia de la felicidad"usando como pretexto una polémica sobre un artículo de la profesora Barbara Fredrickson, los miembros de la Junta Directiva y yo misma como Presidenta de la Sociedad Española de Psicología Positiva (SEPP) nos hemos reunido y hemos acordado enviar esta carta a través de la cual queremos aclarar los siguientes puntos:

1. La "ciencia de la felicidad", más habitualmente denominada Psicología Positiva, en ningún caso se desmonta porque se pongan en cuestión uno o dos artículos. La Psicología Positiva incluye decenas de líneas de investigación y muchos cientos de artículos publicados en las mejores revistas científicas sobre bienestar, resiliencia, emociones positivas, el estado de fluir, "engagement", optimismo, aplicaciones clínicas y un largo etcétera. Muchos de ellos están firmados por algunos de los psicólogos académicos más rigurosos y respetados, como Ed Diener, Alice Isen o Mihaly Csikszentmihalyi. El fundador de este campo, Martin Seligman, es uno de los 15 psicólogos más citados en libros de texto de psicología, fue presidente de la American Psychology Association y desarrolló una de las principales teorías sobre la depresión, además de importantes paradigmas experimentales. Los pilares de la psicología positiva no se "tambalean", ni mucho menos.

2. Los dos artículos de la profesora Fredrickson han sido cuestionados en relación a la aplicación incorrecta de determinadas técnicas de estadística avanzada. No existe motivo para suponer que se trate de un fraude o un engaño, sino más bien de un error no intencionado de cálculo o de estrategia matemáticas. Y los errores, en la ciencia, suceden como en cualquier otro ámbito de actuación humana. De hecho, si un error en un artículo "desmontara" un campo científico entero, no quedaría ningún campo científico en pie.

3. La propuesta de Fredrickson acerca de cómo las emociones positivas tienen un papel clave en la adaptación y el desarrollo óptimo del ser humano ha sido

apoyada por numerosos artículos científicos. Por tanto, aunque dos de esos artículos presenten problemas, no afecta en absoluto a la solidez del planteamiento de fondo acerca de la importancia de las emociones positivas en el funcionamiento humano.

4. La Psicología Positiva no se puede desmontar como tal porque no tiene ningún planteamiento a priori; no es una teoría, sino un campo de estudio. Como cualquier otra rama de la ciencia psicológica lleva a cabo estudios siguiendo las pautas de la ciencia normal e intenta derivar conclusiones relevantes y válidas para luego divulgarlas o aplicarlas. En este sentido, las hipótesis que se demuestran válidas perviven, y las que no son apoyadas por datos, mueren. Por tanto, la Psicología Positiva no propone ningún estilo de vida, no tiene ninguna vinculación con la corriente americana del "pensamiento positivo", ni mucho menos pretende atenuar artificialmente el descontento social o la crítica a los problemas de nuestras sociedades. No "predica la felicidad como una religión", como se afirma en el artículo. Es sencillamente un área de estudio que agrupa, además del estudio de la felicidad y el bienestar humanos, otros temas como los rasgos positivos, el sentido vital, la resiliencia, las organizaciones saludables o las intervenciones positivas, entre otros.

5. El titular califica la "ciencia de la felicidad" como una industria millonaria, mezclando el campo científico (que obviamente no es ninguna industria millonaria), con el campo editorial de la autoayuda y otros servicios profesionales relacionados (formación en empresas,*coaching*, conferencias, etcétera). La inmensa mayoría de libros recientes sobre la felicidad han sido publicados oportunisticamente por personas ajenas a la ciencia. En contraste, los pocos libros publicados por académicos han pretendido aportar a la sociedad información, basada en evidencia, para mitigar el posible perjuicio producido por aquellos otros presentados sin ningún fundamento científico. Hay que distinguir, por tanto, entre la parte científica (la psicología positiva) que funciona como cualquier otra área de la Psicología, y el movimiento editorial, periodístico, de divulgación, formación, *speakers*, etcétera que conforman un mundo sobre el cual la psicología positiva no tiene ningún control. Es posible que algunos de estos divulgadores distorsionen, exageren o trivialicen los resultados de la psicología positiva, y esto sin duda es criticable (y nosotros, como sociedad científica, somos los primeros en hacerlo).
En definitiva, la SEPP, como otras muchas sociedades nacionales e internacionales de Psicología Positiva, defenderá siempre, como ha hecho hasta ahora, el uso de las mejores prácticas científicas para el estudio del bienestar humano y se opondrá con la misma energía tanto a la trivialización del conocimiento como a la crítica infundada de su investigación.

Selección de artículos que analizan el impacto de las emociones positivas en el funcionamiento humano óptimo:

Aspinwall LG. Rethinking the role of positive affect in self-regulation. Motivation and Emotion. 1998;22:1–32.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. Emotion, 9, 361-368.

Cohen, S., Alper, C. M., Doyle, W. J., Treanor, J. J., & Turner, R. B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. Psychosomatic Medicine, 68(6), 809-815.

Estrada CA, Isen AM, Young MJ. Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. Organizational Behavior and Human Decision Processes. 1997;72:117–135.

Folkman S. Positive psychological states and coping with severe stress. Social Science Medicine. 1997;45:1207–1221.

Fredrickson BL. Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends, and specific emotions. Cognition and Emotion. 2000;14:577–606.

Fredrickson BL, Levenson RW. Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. Cognition and Emotion. 1998;12:191–220.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. Cognition and Emotion, 19, 313-332.

Isen AM, Daubman KA, Nowicki GP. Positive affect facilitates creative problem solving. Journal of Personality and Social Psychology. 1987;52:1122–1131.

Isen AM, Johnson MMS, Mertz E, Robinson GF. The influence of positive affect on the unusualness of word associations. Journal of Personality and Social Psychology. 1985;48:1413–1426.

Isen AM, Means B. The influence of positive affect on decision-making strategy. Social Cognition. 1983;2:18–31.

Isen AM, Rosenzweig AS, Young MJ. The influence of positive affect on clinical problem solving. Medical Decision Making. 1991;II:221–227.

Johnson, K. J., & Fredrickson, B. L. (2005). "We all look the same to me": Positive emotions eliminate the own-race bias in face recognition. Psychological Science, 16, 875-881.

Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. Psychological Science, 24(7), 1123-1132.

Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. Psychological Bulletin, 131, 803-855.

Ostir GV, Markides KS, Black SA, Goodwin JS. Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. Journal of the American Geriatrics Society. 2000;48:473–478.

Ostir, G. V., Berges, I., Ottenbacher, M. E., Clow, A., & Ottenbacher, K. J. (2008). Associations between positive emotion and recovery of functional status following stroke. Psychosomatic Medicine, 70 (4), 404-409.

Pressman, S.D. & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? Psychological Bulletin, 131, 925-971.

Rego, A., Sousa, F., Marques, C., & Cunha, M. P. (2012). Optimism predicting employees' creativity: The mediating role of positive affect and the positivity ratio. European Journal of Work and Organizational Psychology, 21(2), 244 –270.

Robles, T.F., Brooks, K.P., & Pressman, S.D. (2009). Trait positive affect buffers the effects of acute stress on skin barrier recovery. Health Psychology, 28(3), 373-378.

Shrira, A., Palgi, Y., Wolf, J. J., Haber, Y., Goldray, O., Shacham-Shmueli, E., & Ben-Ezra, M. (2011). The positivity ratio and functioning under stress. Stress and Health, 27, 265–271.

Steptoe, A., Wardle, J. (2011). Positive affect measured using ecological momentary assessment and survival in older men and women. Proc Natl Acad Sci USA 108, 18244-18248

Steptoe, A. P. A., Wardle, J., Marmot, M. (2005). Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 102, 6508-6512

Steptoe, A., O Donnell, K., Marmot, M. G., Wardle, J. (2008). Positive affect and psychosocial processes related to health. British Journal of Psychology 99, 211-227

Steptoe, A., Gibson, E. L., Hamer, M., Wardle, J. (2007). Neuroendocrine and cardiovascular correlates of positive affect measured by ecological momentary assessment and by questionnaire. Psychoneuroendocrinology 32, 56-64.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. Journal of Personality and Social Psychology, 86, 320-333.

— Marisa Salanova Soria, Presidenta de la Sociedad Española de Psicología Positiva