

EMOCIONES POSITIVAS

María Luisa Vecina Jiménez

Universidad Complutense

Dentro del campo emergente de la Psicología positiva el estudio de emociones positivas como la alegría, la satisfacción, el orgullo, la esperanza, etc., ha cobrado gran importancia en los últimos años. Cada vez son más numerosos los trabajos empíricos que se centran en demostrar la relación entre la experiencia de emociones positivas y variables como la salud, el bienestar psicológico, la creatividad, la resiliencia, etc.. En este artículo se exponen algunos de estos trabajos y se enmarcan dentro de la Teoría abierta y construida de las emociones positivas, propuesta por Bárbara Fredrickson para explicar el valor adaptativo de estas emociones. Finalmente se describen dos estados emocionales positivos, la elevación y la fluidez, que suelen pasar desapercibidos y que sin embargo tienen importantes beneficios psicológicos y sociales.

Palabras clave: emociones positivas, elevación, fluidez.

Within the emerging field of positive psychology, the study of positive emotions as joy, satisfaction, pride, hope has experienced an important increase during the last years. Furthermore, numerous empirical studies have shown the relationship between positive emotions and health, subjective well-being, creativity, resiliency, etc.. In this article, some of these studies are exposed. They fit in The broaden-and-build theory of positive emotions, proposed by Barbara Fredrickson to explain the adaptive benefits of positive emotions. Finally, we describe two positive emotions, elevation and flow, that are often unnoticed and are nevertheless important vehicles for individual growth and social connection.

Key words: positive emotions, elevation, flow.

El estudio científico de las emociones positivas ha sido considerado tradicionalmente una actividad frívola y como tal ha merecido poca atención por parte de los investigadores (Fredrickson, 2003). Además, el interés actual por lo positivo es considerado por muchos autores como una moda pasajera o, lo que es peor, como un “refrito” de cosas ya sabidas. Esto puede ser cierto, pero también lo es que no por sabido se aplica y practica todo lo que sería deseable un conocimiento, enfoque o como queramos denominarlo, de tanta trascendencia para el ser humano.

La tendencia natural a estudiar aquello que amenaza el bienestar de las personas ha llevado a centrarse con carácter prioritario en las emociones negativas y a olvidar el valor de las positivas. También es verdad que lo bueno se da por supuesto (Sears, 1983). Es una creencia generalizada pensar que la bondad es una característica representativa de los seres humanos (creer lo contrario haría la vida mucho más difícil), por tanto es algo considerado como normal y lo normal no parece requerir demasiadas explicaciones y mucho menos explicaciones urgentes.

En los últimos años esta tendencia está cambiando y numerosos psicólogos han comenzado a investigar la fun-

ción adaptativa de las emociones positivas dentro del marco aportado por la Psicología Positiva (Seligman, 2002; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). En este contexto, el cultivo de estas emociones se está convirtiendo en un valioso recurso terapéutico y también en un poderoso recurso para transformar la vida ordinaria de muchas personas en algo plenamente satisfactorio y con sentido.

Con un enfoque divulgativo, aunque basado en trabajos de investigación publicados en revistas científicas, se expondrán a continuación los principales resultados que avalan el creciente interés por este tema, sobre el que sin duda todavía hay mucho que investigar. Son muchas las dificultades que conlleva estudiar experimentalmente fenómenos complejos y son importantes las limitaciones metodológicas de muchos de estos estudios: muestras pequeñas, no aleatorias, instrumentos que en ningún caso pueden medir directamente los fenómenos objeto de investigación, sino sus diversas manifestaciones, etc.. Todo ello hace imprescindible interpretar con cautela los resultados, pero también anima a seguir investigando.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones tienen su sede biológica en un conjunto de estructuras nerviosas denominado sistema límbico, que incluye el hipocampo, la circunvalación del cuerpo calloso, el tálamo anterior y la amígdala. La amígdala,

además de desempeñar otras funciones, es la principal gestora de las emociones y su lesión anula la capacidad emocional. Las conexiones neuronales entre estas estructuras ubicadas en el cerebro reptiliano y la parte moderna del cerebro, el neocortex, son muchas y directas, lo cual asegura una comunicación de vértigo muy adaptativa en términos evolutivos (Ledoux, 1996). Esto hace que sea algo ficticio hablar de pensamiento, emoción y conducta como entidades separadas. Sin embargo, en la práctica investigadora se diferencian para hacer más abordable su estudio.

Pretender definir constructos complejos, y las emociones lo son, no es una tarea fácil. De hecho hoy continúa siendo objeto de debate e investigación tanto su origen, como su estructura interna, las diferencias entre estados afectivos, etc. (Diener, 1999; Ekman, 1994; Parkinson, 1996, 2001).

A pesar de estas dificultades existe cierto consenso respecto a algunas de las características de las emociones básicas (Fredrickson, 2001), de manera que se puede considerar que las emociones son tendencias de respuesta con un gran valor adaptativo, que tienen evidentes manifestaciones a nivel fisiológico, en la expresión facial, la experiencia subjetiva, el procesamiento de la información, etc., que son intensas pero breves en el tiempo y que surgen ante la evaluación de algún acontecimiento antecedente.

Esta definición parece ajustarse mejor al estudio de emociones negativas (miedo, ira, asco, tristeza, etc.), que al estudio de emociones positivas (alegría, orgullo, satisfacción, esperanza, fluidez, elevación, etc.) fundamentalmente porque las primeras se pueden asociar a tendencias de respuesta claras y específicas y las segundas no tanto (Fredrickson y Levenson, 1998). Así, por ejemplo, cuando una persona siente miedo ante algo o alguien sus sistemas de alerta automáticos se activan, se dispone rápidamente a huir o a protegerse, su expresión facial refleja una imagen única y reconocida prácticamente de forma universal por cualquier individuo (Ekman, 1989). Muy probablemente, tales reacciones habrán permitido a muchos individuos de nuestra especie salvar la vida en situaciones críticas, lo cual reflejaría el valor inmediato para la supervivencia que tienen las emociones negativas (Izard, 1993; Malatesta y Wilson, 1988). En este mismo sentido Robert Sapolsky, neurólogo de la Universidad de Standford, afirma en una reciente entrevista que ante amenazas inminentes el cuerpo utiliza toda la energía almacenada para activar

los músculos apropiados, aumentar la tensión arterial para que la energía fluya más deprisa y desactivar todo tipo de proyecto a largo plazo. Comenta en tono distendido que si te persigue un león, escoges otro día para ovular, retrasas la pubertad, ni se te ocurre crecer, ya digerirás más tarde, pospones la fabricación de anticuerpos para la noche, si todavía estás vivo... (Punset, 2005).

Por el contrario, cuando una persona experimenta alegría la tendencia de respuesta es más ambigua e inespecífica: puede dar saltos de alegría, pero también puede dedicarse a bromear, a ayudar a otros, a hacer planes para el futuro, a ligar, a explorar, etc.. La utilidad de este tipo de respuestas para la supervivencia no parece tan evidente, principalmente porque no es inmediata, pero no por ello debe obviarse. De hecho, es posible intuir otra clase de beneficios derivados de las emociones positivas que, si bien puede que no encajen perfectamente en los modelos teóricos existentes, las haría merecedoras del desarrollo de modelos específicos (Ekman, 1994).

EL VALOR DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Bárbara Fredrickson ha abierto una línea de investigación centrada específicamente en las emociones positivas y en su valor adaptativo (Fredrickson, 1998, 2000b, 2001, 2003; Fredrickson y Branigan, 2000). Recientemente ha planteado la Teoría abierta y construida de las emociones positivas (*Broaden and build theory of positive emotions*) (Fredrickson, 1998, 2001), que sostiene que emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia, etc., aunque fenomenológicamente son distintas entre sí, comparten la propiedad de ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para momentos futuros de crisis.

Experimentar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero a corto plazo y para esta autora, además, tendría otros efectos beneficiosos más duraderos, en la medida en la que ello prepara a los individuos para tiempos futuros más duros (Fredrickson, 1998, 2001). La alegría, por ejemplo, anima a jugar en el sentido amplio de la palabra, a empujar los límites, a ser creativo (Frijda, 1986) y ello permite el desarrollo y el entrenamiento de habilidades físicas (fuerza, resistencia, precisión), de habilidades psicológicas e intelectuales (comprensión de normas, memoria, autocontrol) y de habilidades sociales necesarias para el establecimiento

de relaciones de amistad y de apoyo. Todas estas habilidades, conceptualizadas como recursos, pueden llegar a ser muy valiosas en momentos de escasez y de conflicto, en los que disponer de velocidad, de resistencia, de amigos, de capacidad de innovación, etc. puede ser la diferencia entre vivir y morir.

Las funciones de las emociones positivas vendrían a complementar las funciones de las emociones negativas (Fredrickson, 2001) y ambas serían igualmente importantes en un contexto evolutivo. Si las emociones negativas solucionan problemas de supervivencia inmediata (Malatesta y Wilson, 1988) porque tienen asociadas tendencias de respuesta específicas (la ira, por ejemplo, prepara para el ataque; el asco provoca rechazo, vómito; el miedo prepara para la huida), las emociones positivas solucionan cuestiones relativas al desarrollo y crecimiento personal y a la conexión social. Las primeras propician formas de pensar que reducen el rango de respuestas posibles y las segundas propician formas de pensar que lo amplían. En este sentido, las emociones positivas habrían contribuido a generar las condiciones adecuadas para que nuestros ancestros desarrollaran las habilidades físicas necesarias para superar la estrategia de los depredadores, las habilidades psicológicas que permiten descubrir e inventar posibilidades y las habilidades sociales adecuadas para generar vínculos entre personas y el aprendizaje de conductas de ayuda.

En un contexto más cercano también es posible observar empíricamente algunos de los beneficios derivados de experimentar emociones positivas y en esto es en lo que se centran cada vez más investigadores que adoptan un enfoque positivo de la psicología.

LAS EMOCIONES POSITIVAS MEJORAN LA FORMA DE PENSAR

Numerosos estudios experimentales vienen demostrando que el afecto positivo se relaciona con una organización cognitiva más abierta, flexible y compleja y con la habilidad para integrar distintos tipos de información (Derryberry y Tucker, 1994; Isen, 1987, 1990, 2000; Isen y Daubman, 1984; Isen, Daubman y Nowicki, 1987; Isen, Johnson, Mertz y Robinson, 1985; Isen, Niedenthal y Cantor, 1992; Isen, Roenzweig y Young, 1991). El resultado de esta forma de pensar hace más creativa la solución de problemas y más acertados y sensatos los juicios y la toma de decisiones (Carnevale y Isen, 1986; Isen, 1993; Isen, Nygren y Ashby, 1988; Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Uno de estos experimentos puso de manifiesto que los diagnósticos sobre enfermedades hepáticas eran más acertados cuando a los médicos se les hacía sentir bien regalándoles previamente una simple bolsita de golosinas (Fredrickson, 2003). Más acertados se refería en este estudio a que los médicos tardaban menos tiempo en integrar la información del caso y a que eran menos proclives a basarse en pensamientos iniciales y, por tanto, a hacer diagnósticos prematuros.

Otros experimentos (Isen et al., 1987) muestran que los estados afectivos positivos inducidos, bien fuera viendo una comedia o recibiendo un pequeño regalo comestible, facilitan la solución creativa de problemas. Concretamente, parecen incrementar las asociaciones novedosas, no previsibles y las combinaciones inusuales de elementos.

En esta misma línea, se ha comprobado que las personas expuestas a imágenes que suscitan distintas emociones (alegría, serenidad, miedo o tristeza) difieren en la forma de procesar información visual. A la hora de realizar una tarea de categorización en la que no existen respuestas correctas e incorrectas, sino respuestas que reflejan una forma global o local de percibir una configuración de elementos, las personas que experimentan emociones positivas tienden a elegir configuraciones más globales, es decir, ven el bosque más que los árboles (Fredrickson, 2001).

La relación existente entre afecto positivo y pensamiento abierto y flexible ha sido analizada específicamente en otro estudio empírico (Fredrickson y Joiner, 2002). Después de tomar medidas repetidas de varias emociones positivas y de indicadores de pensamiento abierto y flexible, se observó que existía un reforzamiento mutuo entre ambas variables, es decir, la presencia de emociones positivas predecía en un momento temporal posterior pensamiento abierto y flexible y, de igual manera, el pensamiento abierto y flexible predecía afectividad positiva en el futuro.

Todos estos resultados sugirieron que en general las emociones positivas facilitan la puesta en marcha de patrones de pensamiento receptivos, flexibles e integradores, que favorecen la emisión de respuestas novedosas. Es muy posible que esta forma de pensar, y no la opuesta, haya precedido a los grandes descubrimientos y a las realizaciones más importantes de la historia de la humanidad y de cuyo valor nadie duda. Es difícil imaginar a Miguel Ángel cabreado mientras pintaba la Capilla Sixtina, a Newton iracundo debajo del manzano, a Edison,

a Marie Curie, a Pasteur, etc., etc. deprimidos en sus laboratorios. Por el contrario, es fácil imaginarles pensando posibilidades y alternativas, combinando elementos a priori imposibles, absortos en su tarea, emocionados contemplando sus avances hacia una meta deseada y llena de significado para ellos.

LAS EMOCIONES POSITIVAS SE RELACIONAN CON LA SALUD

Considerando que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad y que las emociones positivas son también algo más que la ausencia de emociones negativas, es posible plantear la utilidad de las emociones positivas para prevenir enfermedades, para reducir la intensidad y duración de las mismas y también para alcanzar niveles elevados de bienestar subjetivo (Lyubomirsky, King y Diener, 2005).

Que las emociones positivas se relacionan con el nivel de bienestar subjetivo o felicidad no es una afirmación sorprendente, sin embargo afirmar que prolongan la vida sí lo es y requiere de pruebas más consistentes.

En esta línea, un sorprendente estudio que además reúne condiciones de control experimental excelentes, analizó el estado de salud y la longevidad de 180 monjas que en 1932, justo antes de ingresar en un orden religiosa, escribieron breves relatos autobiográficos sobre sus vidas y sobre lo que esperaban del futuro (Danner, Snowdon y Friesen, 2001). Este estudio ha puesto de manifiesto que, dadas las condiciones homogéneas en las que todas las monjas habían vivido, la única variable a la que se podían atribuir las diferencias observadas en su estado de salud y en su longevidad era la presencia de emociones positivas en los antiguos relatos. Las monjas que reflejaron en sus escritos emociones positivas (alegría, anhelo, felicidad) gozaban de mejor estado de salud y vivían una media de diez años más que aquellas que prácticamente no expresaron emociones. El 90% de las monjas del grupo más alegre seguía viviendo a los 85 años en contraste con el 34% del grupo menos alegre.

En otro importante estudio se evaluó el estado de salud y el estado emocional de 2.282 sujetos de más de 65 años y se les hizo un seguimiento durante dos años. Los resultados mostraron que la experiencia de emociones positivas protegía a las personas mayores de los efectos más negativos del envejecimiento y de la incapacidad y, lo más importante, predecía con éxito quienes vivirían y quienes morirían (Ostir, Markides, Black y Goodwin, 2000).

En un reciente estudio, 334 voluntarios sanos entre 18 y 54 años fueron evaluados en su tendencia a expresar emociones positivas (felicidad, satisfacción y tranquilidad) y emociones negativas (ansiedad, hostilidad y tristeza). Posteriormente, a todos ellos se les administró nasalmente unas gotas que contenían el virus que produce el resfriado común. Los resultados mostraron que aquellos sujetos con un estilo emocional positivo presentaban un riesgo menor de contraer resfriado que aquellos sujetos con estilo emocional negativo (Cohen, Doyle, Turner, Alper y Skoner, 2003).

Un posible mecanismo explicativo de este efecto protector de la salud es el que plantea la hipótesis de que las emociones positivas deshacen los efectos fisiológicos que provocan las emociones negativas (Fredrickson, 1998, 2003). Una tendencia de respuesta específica asociada a la experiencia de emociones negativas es el incremento de la actividad cardiovascular (presión sanguínea, frecuencia cardíaca, vasoconstricción periférica), que sostenida en el tiempo se relaciona directamente con numerosas enfermedades. Varios estudios experimentales han puesto de manifiesto que la recuperación cardiovascular en personas que habían visto extractos de películas de terror, es decir, que habían experimentado miedo, era más rápida cuando posteriormente veían extractos que suscitaban alguna emoción positiva (alegría o sorpresa) que cuando veían películas emocionalmente neutras o que suscitaban tristeza (Fredrickson y Levenson, 1998) y que los sujetos que espontáneamente sonreían mientras veían un extracto de película triste se recuperaban unos 20 segundos antes que los que no sonreían nunca.

En otro experimento se provocaron reacciones de ansiedad en un grupo de estudiantes al comunicarles que en un minuto tendrían que exponer ante una cámara un discurso sobre por qué se consideraban buenos amigos y que ese discurso sería posteriormente evaluado por sus compañeros. En estas condiciones se formaron cuatro grupos, dos vieron películas que elicitaban emociones positivas (alegría, satisfacción), uno vio una película que elicitaba tristeza y un cuarto grupo sirvió de control. Los resultados (Fredrickson, 2003) mostraron que los sujetos que habían visto las películas que provocaban emociones positivas tuvieron una recuperación cardiovascular más rápida que el grupo de control y mucho más rápida que los que vieron la película triste.

Otro posible mecanismo de acción por el que las emociones positivas protegerían a las personas de enferme-

dades y trastornos es el que proponen Aspinwal y sus colegas en un estudio del que concluyen que las personas que se consideraban felices buscaban, asimilaban y recordaban mejor información sobre riesgos para la salud (Aspinwal, Richter y Hoffman, 2001).

Todos estos datos en conjunto parecen indicar que las emociones positivas deshacen los efectos negativos que provocan las emociones negativas, lo que iría asociado a un menor desgaste del sistema cardiovascular y con ello a un mejor estado de salud (Fredrickson y Levenson, 1998). Esto, unido a que la experiencia de emociones positivas predice un elevado nivel de bienestar subjetivo, entendido éste como el promedio de emociones positivas y negativas (Diener, Sandvik y Pavot, 1991) y a que también aumenta la probabilidad de sentirse bien en el futuro (Fredrickson, 2001; Fredrickson y Joiner, 2002), hace posible asignar un papel protagonista a las emociones positivas, como mínimo, en el cuidado de la salud y en el logro de estados subjetivos de bienestar.

LAS EMOCIONES POSITIVAS MEJORAN LA CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO ANTE LA ADVERSIDAD

Las emociones positivas también contribuyen a hacer más resistentes a las personas frente a la adversidad y ayudan a construir resiliencia psicológica (Aspinwal, 2001; Carver, 1998; Lazarus, 1993; Lazarus, 1993; Lyubomirsky, King y Diener, 2005). Las personas resilientes, aquellas que ante la adversidad se doblan pero no se rompen, son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes. Varios estudios han puesto de manifiesto que las personas más resilientes suelen experimentar elevados niveles de felicidad y de interés por las cosas en momentos de gran ansiedad provocados experimentalmente (Fredrickson, 2001; Tugade y Fredrickson, 2004). La presencia de emociones positivas durante los momentos de aflicción hace más probable que se desarrollen planes de futuro y estos planes, junto con las emociones positivas, predicen un mejor ajuste psicológico doce meses después de haber vivido un suceso traumático (Stein, Folkman, Trabasso y Richards, 1997).

Igualmente, las emociones positivas protegen frente a la depresión, incluso después de haber pasado una experiencia realmente traumática. En un estudio realizado con medidas tomadas antes y después de los atentados del 11 de septiembre en Nueva York se evidenció que las personas que, junto a las emociones dominantes de

angustia, miedo, disgusto y desprecio, experimentaron también tras los atentados emociones positivas de gratitud, interés, amor, esperanza, orgullo, etc., presentaban menos síntomas depresivos y más optimismo, satisfacción con la vida y tranquilidad. Las emociones positivas parecían ser un ingrediente activo esencial que, además de ayudar a las personas resilientes a no hundirse en la depresión, también contribuían a incrementar sus recursos psicológicos de afrontamiento (Fredrickson, Tugade, Waugh y Larkin, 2003).

Igual que un estado afectivo negativo lleva a un pensamiento focalizado pesimista y éste a un estado afectivo más negativo todavía en una espiral de influencia recíproca que puede terminar conduciendo a una depresión clínica (Peterson y Seligman, 1984), un estado afectivo positivo, favorecido por la experiencia de emociones positivas, llevaría a un pensamiento abierto, integrador, creativo y flexible que facilitaría el afrontamiento eficaz de la adversidad y que a su vez incrementaría los niveles de bienestar futuros (Fredrickson, 2001; Fredrickson y Joiner, 2002).

APLICACIONES TERAPÉUTICAS

La Psicología ha priorizado el estudio de todo aquello que impide, limita o dificulta el desarrollo de las personas y ha desarrollado estrategias eficaces para corregir numerosos déficits y trastornos. Si bien experimentar emociones negativas es algo inevitable y a la vez útil desde el punto de vista evolutivo, también es cierto que tales emociones se encuentran en el núcleo de muchos de los trastornos psicológicos (O'Leary, 1990; Watts, 1992). El interés consciente de los psicólogos por estudiarlas y manipularlas ha contribuido notablemente a disminuir el sufrimiento de muchas personas, pero la necesidad de continuar mejorando la eficacia de los tratamientos psicológicos obliga a explorar nuevos caminos y en este sentido no parece descabellado proponer un papel más activo para las emociones positivas en la prevención y el tratamiento de numerosos trastornos. De hecho, es incluso posible plantear que parte de la eficacia de muchas de las técnicas y estrategias de intervención psicológicas ya desarrolladas se debe a que generan estados emocionales positivos o a que crean las condiciones adecuadas para que éstos aparezcan (Fredrickson, 2000a). Las técnicas de relajación, por ejemplo, son especialmente utilizadas en el tratamiento de los trastornos de ansiedad y, según Fredrickson, son eficaces porque, de una manera o de otra, propician condi-

ciones adecuadas para sentirse contento (calma interior, percepción de uno mismo y de su conexión con el mundo). Imaginar escenas placenteras, reales o no, representar una situación agradable con convicción, relajar los músculos, son estrategias que animan a saborear el momento presente y que facilitan la integración de experiencias.

Algo similar sucede con las técnicas conductuales que proponen incrementar el número de actividades placenteras para tratar trastornos como la depresión. Obviamente, la realización de actividades placenteras elegidas por uno mismo incrementa los niveles de reforzamiento positivo recibidos y hace más probable la aparición de distintas emociones positivas, que vendrían a contrarrestar la presencia de las negativas.

Las terapias cognitivas, por su parte, insisten en que no son los acontecimientos negativos en sí mismos los que conducen a la depresión, sino las explicaciones que las personas tienen sobre ellos, generalmente internas, estables y globales (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978; Peterson y Seligman, 1984), por lo que intentan sustituir dichas explicaciones por otras externas, inestables y específicas. Esta estrategia, conocida como aprendizaje del optimismo, ha resultado ser eficaz para prevenir y tratar los trastornos depresivos. La clave de su eficacia puede radicar en el intento de anular el efecto de los significados negativos, aunque ello no implique necesariamente sustituirlos por otros positivos. En esto último, sin embargo, es en lo que empiezan a insistir algunos autores cuando proponen estrategias complementarias para encontrar significados positivos en la vida diaria, como por ejemplo: la reevaluación positiva de acontecimientos adversos, la valoración positiva de eventos cotidianos, el establecimiento y el logro de objetivos realistas (Folkman y Moskowitz, 2000; Folkman, Moskowitz, Ozer y Park, 1997). Los datos empíricos muestran que tales fuentes diarias de significado positivo predicen la recuperación de estados afectivos deprimidos y el bienestar psicológico a largo plazo (Folkman, Chesney, Collette, Boccellari y Cooke, 1996), por lo que continuar explorando las posibilidades de estrategias centradas en lo positivo es algo sugerente para la investigación y muy probablemente útil para incrementar la eficacia de los tratamientos.

DESCRIPCIÓN DE ALGUNOS ESTADOS EMOCIONALES POSITIVOS

A pesar de que en nuestro vocabulario existen más términos para referirse a emociones negativas que a emo-

ciones positivas (Averill, 1980) y que muy probablemente ello condiciona que seamos mucho más conscientes de los estados afectivos negativos que de los positivos y agradables (Avia y Vázquez, 1998), es posible hacer un esfuerzo de autoobservación para identificar estados emocionales positivos como primer paso para intentar intensificarlos después.

Las emociones positivas son más de las que a priori imaginamos y pueden centrarse, según Seligman, (2002), en el pasado, en el presente y en el futuro. Son ejemplo de emociones positivas del pasado la satisfacción, la complacencia, la realización personal, el orgullo. Las emociones del presente son, entre otras, la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer, la elevación y la fluidez. Finalmente, son emociones positivas del futuro el optimismo, la esperanza, la fe y la confianza. A continuación se describen dos estados emocionales positivos del presente que suelen pasar desapercibidos y que sin embargo tienen importantes beneficios psicológicos y sociales.

Elevación

La emoción de elevación, traducción literal del inglés *elevation*, es una emoción positiva que se experimenta como un fuerte sentimiento de afecto en el pecho (Haidt, 2000, 2002). Surge cuando somos testigos de actos que reflejan lo mejor del ser humano y provoca un deseo de ser mejores personas. Es lo que uno puede experimentar cuando con desgraciadamente poca frecuencia los informativos cuentan la historia de alguien anónimo que olvidó sus propios intereses y se jugó la vida por otra persona, o menos dramáticamente, que actuó pensando en el bien de otros y no en el suyo. Elevación es lo que probablemente sintieron muchas personas cuando vieron que, tras los atentados del 11 de marzo en Madrid, los enfermos ingresados en los hospitales cedían sus camas a los heridos, los taxistas ofrecían gratuitamente sus vehículos a los familiares de las víctimas, los madrileños se echaban a la calle para donar sangre masivamente, etc., etc.. Elevación es lo que se experimenta incluso al recordarlo.

La experiencia de esta emoción hace más probable que queramos estar, cooperar y ayudar a otras personas (Isen, 1987; Isen y Levin, 1972; Oatley y Jenkins, 1996; Seligman, 2002), y ello tiene importantes beneficios psicológicos y sociales. Por una parte, las personas que tras experimentar esta emoción deciden pasar a la acción y ayudan a otras, se pueden sentir orgullosas de sus bue-

nos deseos y satisfechas por sus acciones. Paralelamente, las personas que son ayudadas pueden sentir otra importante emoción positiva, la gratitud, y las que simplemente son testigos de esa relación de ayuda puede experimentar elevación, lo que suscitaría nuevos deseos de ser mejor persona y de ayudar a otros. Esta espiral positiva tiene efectos sociales beneficiosos en términos de solidaridad, altruismo, cooperación, etc.. y contribuye efectivamente a crear redes sociales de apoyo y a cohesionar el tejido social. En definitiva, permite mejorar la calidad de vida dentro de las comunidades, los grupos y las organizaciones (Fredrickson, 2001).

Fluidez

La fluidez (en inglés *flow*) es un estado emocional positivo (Csikszentmihalyi, 1975, 1990; Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1988) que se experimenta en momentos en los que las personas se encuentran totalmente implicadas en la actividad que están realizando hasta un punto en el que nada más parece importarles. Las personas que experimentan fluidez sienten que controlan sus acciones y que son dueñas de su destino, sienten júbilo y una profunda sensación de satisfacción, más allá del mero divertimento. Esta experiencia es en sí misma tan placentera que lleva a continuar en la actividad, a pesar de la presencia de costes y obstáculos.

La fluidez se produce cuando las habilidades de la persona están en equilibrio con los retos y desafíos que la actividad le plantea. En estas circunstancias, la atención se concentra en la consecución de una meta realista, la retroalimentación que se obtiene sobre el nivel de ejecución es inmediata y uno llega a olvidarse de sí mismo. Una expresión coloquial que resume este estado es la siguiente: "mientras estaba haciendo, el tiempo se me pasó volando".

Numerosas actividades son susceptibles de producir fluidez: jugar al ajedrez, pintar, escalar, correr, componer y tocar música, bailar, escribir, etc.. Es fácil en estas situaciones observar los efectos beneficiosos sociales y culturales de involucrarse en tales actividades: obras de arte, piezas musicales, proezas deportivas y estéticas que pasan a la historia y que en definitiva vienen a reflejar lo que diferencia a las personas de otros animales. Pero, además, es posible experimentar fluidez realizando actividades que no han sido libremente elegidas o que son reforzadas extrínsecamente, por ejemplo con un salario, y en las que a simple vista parecería que no es el gusto por hacerlas lo que las motiva principalmente.

Csikszentmihalyi (1990) describe experiencias de fluidez fantásticas en cirujanos, operarios de cadenas de montaje, científicos, madres que cuidan de sus hijos, prisioneros de campos de concentración, etc. Y es que algunos individuos logran transformar tareas rutinarias, trabajos aburridos, circunstancias realmente adversas en experiencias subjetivamente controlables, de las que pueden extraer algún grado de satisfacción y que en ocasiones han propiciado descubrimientos, innovaciones o producciones que han cambiado el curso de la historia.

El enfoque positivo de la Psicología, que tal vez no podamos calificar como nuevo pero sí como importante y necesario, tiene mucho trabajo por delante. En primer lugar, tiene que superar las limitaciones de las investigaciones sobre los procesos emocionales. La Psicología, como afirma Ruut Veenhoven, ha tenido más éxito en comprender el pensamiento que el afecto y aunque está claro que los acontecimientos y la evaluación de los mismos evocan experiencias afectivas, la fabricación interna de tales experiencias sigue siendo apenas comprendida (Veenhoven, 1994). Además, es necesario identificar los antecedentes que elicitán diferentes estados afectivos positivos, progresar en el desarrollo de medidas fiables y válidas, acumular evidencias sobre los efectos que ello tiene sobre distintas variables y explicar los mecanismos precisos que conducen a tales efectos.

REFERENCIAS

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P. y Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 32-48.
- Aspinwall, L. G. (2001). Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation, and health. En A. Tesser y N. Schwarz (Eds.), *The Blackwell handbook of social psychology* (Vol. 1, pp. 159-614). Malden, MA: Backwell.
- Aspinwall, L. G., Richter, L. y Hoffman, R. R. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists adaptive moderation of belief and behavior. En E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: implications for theory, research, and practice* (pp. 217-238). Washington D.C.: Asociación Americana de psicología.
- Averill, J. R. (1980). On the paucity of positive emotions. En K. R. Blankstein, P. Pliner y J. Piliavin (Eds.), *Assessment and Modification of Emotional Behavior* (pp. 7-

- 45). Londres: Plenum Press.
- Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Carnevale, P. J. D. y Isen, A. M. (1986). The influence of positive affect and visual access on the discovery of integrative solutions in bilateral negotiation. *Organizational behavior and human decision Processes*, 37, 1-13.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245-266.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M. y Skoner, D. P. (2003). Emotional Style and Susceptibility to the Common Cold. *Psychosomatic Style*, 65, 652-657.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. S. (1988). *Optimal experiences. Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A. y Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Derryberry, D. y Tucker, D. M. (1994). Motivating the focus of attention. En P. M. Neidenthal y S. Kitayama (Eds.), *The heart's eye: Emotional influences in perception and attention*. San Diego, CA: Academic Press.
- Diener, E. (1999). Introduction to the special section on the structure of emotion. *Journal of personality and Social Psychology*, 76, 803-804.
- Diener, E., Sandvik, E. y Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, or positive versus negative affect. En F. Strark (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press.
- Ekman, P. (1989). The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion. En H. Wagner y A. Manstead (Eds.), *Handbook of psychophysiology: Emotion an social behavior* (pp. 143-164). Nueva York: Wiley.
- Ekman, P. (1994). Are these basic emotions? In P. Ekman y R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotions: Fundamental questions*. Oxford: Oxford University Press.
- Folkman, S., Chesney, M. A., Collette, L., Boccellari, A. y Cooke, M. (1996). Post bereavement depressive mood and its pre-bereavement predictors in HIV+ and HIV-gay men. *Journal of personality and Social Psychology*, 70, 336-348.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Folkman, S., Moskowitz, J. T., Ozer, E. y Park, C. (1997). Positive meaningful events and coping in the context of HIV/AIDS. En B. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 292-314). Nueva York: Plenum.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2 (3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000a). *Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-being*, from <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>.
- Fredrickson, B. L. (2000b). Positive emotions. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L. y Branigan, C. (2000). Positive emotions. En T. J. Mayne y G. A. Bonanno (Eds.), *Emotion: current issues and future directions* (pp. 123-151). Nueva York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. y Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L. y Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C. E. y Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States of september 11th, 2001. *Journal of personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Haidt, J. (2000). *The positive emotion of elevation*, 3, from <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030003c.html>
- Haidt, J. (2002). The moral emotions. En R. J. Davidson,

- K. Scherer y H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences*. Oxford: Oxford Press.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253.
- Isen, A. M. (1990). The influence of positive and negative effect on cognitive organization: some implications for development. En N. L. Stein, B. Leventhal y T. Trabasso (Eds.), *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 75-94). Nueva York: Erlbaum.
- Isen, A. M. (1993). Positive Affect and Decision Making. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 216-277). Nueva York: Guilford.
- Isen, A. M. (2000). Positive effect and decision making. En M. Lewis y J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2 ed., pp. 417-435). Nueva York: Guilford Press.
- Isen, A. M. y Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206-1217.
- Isen, A. M., Daubman, K. A. y Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E. y Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1426.
- Isen, A. M. y Levin, P. A. (1972). Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 384-388.
- Isen, A. M., Niedenthal, P. y Cantor, N. (1992). The influence of positive affect on social categorization. *Motivation and Emotion*, 16, 65-78.
- Isen, A. M., Nygren, T. E. y Ashby, F. G. (1988). The influence of positive affect on the perceived utility of gains and losses. *Journal of personality and Social Psychology*, 55, 710-717.
- Isen, A. M., Roenzweig, A. S. y Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11, 221-227.
- Izard, C. E. (1993). Organizacional and motivacional functions of discrete emotions. En M. Lewis (Ed.), *Handbook of emotions* (pp. 631-641). Nueva York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22.
- Ledoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon y Schuster.
- Lyubomirsky, S., King, L., y Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Malatesta, C. Z. y Wilson, A. (1988). Emotion cognition interaction in personality development: A discrete emotions, functionalist analysis. Special Issue: The social context of emotion. *British Journal of Social Psychology*, 27, 91-112.
- Oatley, K. y Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- O'Leary, A. (1990). Stress, emotion, and human immune function. *Psychological Bulletin*, 108, 363-382.
- Ostir, G., Markides, K., Black, S. y Goodwin, J. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48, 473-478.
- Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British Journal of Psychology*, 87, 663-683.
- Parkinson, B. (2001). Anger on and off the road. *British Journal of Psychology*, 92, 507-526.
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
- Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*. Barcelona: Destino.
- Sears, D. O. (1983). The person-positivity bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 233-250.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Nueva York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Stein, N. L., Folkman, S., Trabasso, T. y Richards, T. A. (1997). Appraisal and goal processes as predictors of psychological well-being in bereaved caregivers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 872-884.
- Tugade, M. y 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.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3(9), 1-27.
- Watts, F. N. (1992). Applications of current cognitive theories of emotional disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 153-167.