

Bienestar

Claudia Carolina Cabrera
Docente Programa de Psicología
Universidad Mariana

El 19 de febrero de 2015 se dio apertura al evento “Psicología positiva” en el Teatro Heredia de Cartagena, liderado por la Universidad del Sinú – Elías Bechara Zainúm. Con grata experiencia y por primera vez en Colombia, los asistentes al evento pudimos compartir con el padre de la psicología positiva Martin Seligman, interesantes e innovadores conocimientos acerca de las aplicaciones de la psicología, la mayoría de ellos derivados de investigaciones llevadas a cabo en la Universidad de Pensilvania.

Andrea Ortega Bechara, magíster en psicología positiva de la Universidad de Pensilvania, y quien hizo posible tan importante evento menciona sobre el autor:

Lo que dice el rector de la Universidad Complutense de Madrid, una de las otras cinco universidades del mundo en dar al Dr. Seligman un PhD Honoris Causa (además del suyo *summa cum laude de upenn*) por su contribución UNICA a la ciencia y el conocimiento. Seligman ha marcado un antes y un después en la historia de la psicología.

Martin Seligman menciona que la psicología positiva es una política de bienestar para su país, y por ello, se están invirtiendo millones de dólares en varias investigaciones acerca del tema, por ejemplo, se entregaron 180,000 dólares a Jason Mitchell y Jamil Zaki de la Universidad de Harvard, para estudiar la relación entre hacer el bien y sentirse bien, y cómo ambos pueden ser amplificados dentro y entre las personas. Compartiendo la felicidad puede duplicar su placer. Las áreas de recompensa del cerebro pueden responder con más fuerza cuando somos testigos al compartir las emociones positivas de los demás, en lugar de actuar en el puro interés.

Otro estudio al que se invierten 250,000 dólares es para Laurie Santos de la Universidad de Yale:

Para estudiar cómo el altruismo evolucionó en el cerebro. Investigación de Psicología Positiva que ha demostrado que las buenas acciones conducen a un gran placer. Acciones altruistas pueden aumentar la felicidad, incluso más que acciones beneficiosas pero egoístas ¿Cómo hicieron los sistemas de recompensa del cerebro y se desarrollan para apoyar el placer de la virtud? Santos trabajará con dos especies de primates, macacos rhesus y monos capuchinos, para saber si ellos también experimentan acciones prosociales como intrínsecamente gratificante. Su investigación ofrecerá una nueva visión de los orígenes evolutivos del altruismo humano.

Y el estudio, al cual se le asignaron 200,000 dólares, fue para Alon Chen y Elad Schneidman de Weizmann Institute of Science, para estudiar:

El cálido resplandor de compañerismo en el nivel molecular. Las interacciones sociales positivas nos hacen felices, más sanos, e incluso nos amortiguador contra dolencias como la enfermedad cardíaca y la depresión. Pero, ¿cómo el cuerpo se traduce apoyo social en el bienestar físico y emocional? Chen y Schneidman estudiarán grupos de ratones para aprender más sobre cómo los genes y las células se transforman buenos tiempos en buen estado de salud.

La psicología positiva busca aumentar el crecimiento personal y tiene como mecanismo las fortalezas personales, las cuales están contenidas en seis virtudes como: Sabiduría y conocimiento, valor, templanza, justicia, humanidad y amor, trascendencia.

El doctor Seligman manifiesta que todo lo anterior tiene como objetivo el bienestar, y por ello, investigadores de las universidades más prestigiosas del mundo están trabajando en el tema para generar políticas de bienestar en su país, y que sean contextualizadas a otros.

Seligman en su conferencia habló de los principios de bienestar que se están investigando hoy en día:

- Emociones positivas.
- *Engagement*.
- Sentido.
- Logros.
- Relaciones.

Ahora bien, en la Universidad Mariana, en el Programa de Psicología se ha creado, hace un año, el eje de investigación en psicología positiva, donde se está llevando a cabo investigaciones correlacionales y cuasi experimentales que responden a estos principios en temas como: Gratitud, amabilidad, fortalezas y su relación con la predominancia cerebral, el *engagement*, la orientación laboral, entre otras. Es importante mencionar que también se está llevando a cabo una prueba piloto en la DIAN, validando una ruta de bienestar a nivel de Pasto con el apoyo del Dr. Rubén Darío Liz, Director DIAN Nariño, y posteriormente, se aplicará en Ipiales y Tumaco, esperando que se amplíe a nivel nacional; también se está construyendo el libro La felicidad de las personas, como la economía azul de las organizaciones del siglo XXI. Este recorrido metodológico contribuirá en los estudios de la disciplina psicológica y el eje de investigación, con la perspectiva de hacer alianzas con el Centro de Investigación en Psicología Positiva, el cual de acuerdo a la Mg. Andrea Ortega, y como bien lo menciona el periódico *El Espectador*, el domingo 22 de febrero de 2015, “será el primer centro de investigación en psicología positiva de América Latina, que será dirigido y asesorado por Seligman y expertos académicos Nacionales” (p. 58).

Es un gran reto investigativo y eso es lo que lo hace más interesante, porque se está dando la apertura a una visión, que si bien ha aumentado el bienestar en organizaciones con alta demanda de trabajo mental y físico, como son las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos, muy seguramente lo hará en otras esferas.



Martin Seligman y su familia en el evento de psicología positiva.