

Sicología Positiva se impone como asignatura de moda en la academia en numerosos países

# Cátedras sobre felicidad entre las más exitosas en universidades en EE.UU.

► La idea es impartir cursos donde los psicólogos trabajen con los estudiantes y descubran el sentido de sus vidas, lo que permite que fortalezcan su propia confianza, entiendan mejor la naturaleza humana y sean personas más realizadas.

SEBASTIAN URBINA

Fijarse en la mitad llena del vaso es lo que busca la Psicología Positiva, dejando en un segundo plano la mitad vacía que ha sido la preocupación habitual de la psicología tradicional. Lo clásico es recurrir a un terapeuta cuando alguien no se siente capaz de manejar sus frustraciones y rabias, o está viviendo un episodio de vida crítico. Ahora las personas no esperan estar en una situación desesperada para buscar el apoyo de estos profesionales.

Esta inquietud se refleja en los campus universitarios de varios países. Más de 200 universidades e institutos en EE.UU. como Harvard, Pensilvania o Carolina del Norte, así como escuelas británicas y australianas, tratan de ayudar a sus alumnos a vivir mejores vidas por medio de cursos.

Todd Kashdan (32), profesor de Psicología de la U. George Mason en Virginia, dice a **La Tercera** que incorporar la Psicología Positiva en las mallas curriculares es útil para los jóvenes "en una sociedad en que tenemos miles de 'expertos' describiendo formas de ser feliz y que, a menudo, se contradicen entre sí. Por esto, es necesario algún nivel de control de calidad para asegurar que se transmita buena información y que se conozca la que es incorrecta". En su opinión el mejor control de calidad en este



EN MAS DE 200 universidades estadounidenses, australianas y británicas ayudan a sus alumnos a vivir mejor sus vidas por medio de cursos.

VIVIR DE MANERA POSITIVA

## Entendiendo la naturaleza humana

"En esta disciplina los científicos se preguntan sobre qué contribuye a la felicidad individual, qué hace más o menos probable que alguien sea agradecido, creativo, valeroso o altruista; cuáles son las mejores formas de intervenir en niños y familias, o para que las escuelas hagan de sus niños mejores y más productivos ciudadanos. También investigan sobre qué hace la gente para sostener la intimidad, pasión y felicidad en relaciones de largo aliento". Así explica el psicólogo Todd Kashdan el trabajo de quienes se desempeñan en la disciplina de la Psicología Positiva.

De esta manera, los científicos se formulan preguntas, hacen predicciones, diseñan formas para definir y medir los logros de vida y luego ponen a prueba sus hipótesis. "La belleza de este enfoque es que no importan las creencias del científico, los números no mienten y las cifras están disponibles para que las personas las interpreten libremente", añade Kashdan.

Por esto, vivir de manera positiva permite a los jóvenes tener un pensamiento crítico que les permite ser abiertos, escépticos y cultivar experiencias y vidas positivas. La meta de esta disciplina es, por último, entender mejor la naturaleza humana con el fin de ser mejores personas.

## Las emociones positivas son más eficaces en prolongar la vida que dejar de fumar según demuestran estudios científicos.

caso es la ciencia (ver recuadro).

### Buscando el sentido

Según The New York Times, Kashdan hace ver a sus alumnos la diferencia entre sentirse bien -que sólo produce hambre por más placer o hedonismo- y hacer algo bueno, que los lleva a sentir una felicidad duradera.

En el caso de sentirse bien, los alumnos mencionan tener sexo, beber, ver su programa de TV favorito o chatear con los amigos. En el de hacer algo bueno, quien teme a las agujas se ofrece a dar sangre,

otro recolecta ropa entre familiares y la lleva a un refugio de mujeres golpeadas, otro da una buena propina al garzón de su restaurante habitual.

En su libro ¿Felicidad o Espejismo?, la psicóloga chilena Clemenencia Sarquis afirma que "el placer y la felicidad tienen orígenes distintos: la fuente de gratificación del placer es externa, se logra compartiendo con alguien dependiendo de lo que otro te haga sentir. Es algo que se obtiene desde afuera. La felicidad no, se logra desde adentro", comenta.

### Giro histórico

Hace unos 30 años, con el surgimiento de la Psicología Positiva, los investigadores comenzaron a estudiar los efectos de las emociones positivas en las personas, estableciendo que mejoran la salud y prolongan la vida.

Un trabajo clásico, realizado en la U. de Kentucky, analizó los ensayos escritos por las novicias nacidas antes de 1917, las que postulaban a la Escuela de Hermanas de Notre Dame y lo relacionaron con su promedio de vida: nueve de cada 10 postulantes del 25% que escribió ensayos más positivos seguía viva a los 85 años, mientras que sólo un tercio del 25% menos positivo estaba con vida. Otro trabajo muestra que las emociones

positivas son más eficaces en prolongar la vida que dejar de fumar.

La psicología positiva no busca sólo maximizar la felicidad personal, sino que plantea involucrarse en causas sociales y conectarse espiritualmente con los demás, ha explicado en sus charlas Martin Seligman, uno de los fundadores de la disciplina de la U. de Pensilvania.

En las aulas se enseñan sencillas intervenciones: una es que cada noche al ir a dormir piensen en las cosas buenas que le sucedieron. Y según los expertos de esta disciplina, los estudios demuestran que una de las intervenciones que más aumenta la felicidad es ser agradecidos y mantener una buena relación con quienes han sido maestros o guías en nuestras vidas.

MITSUBISHI OUTLANDER



Descubre Ahora En Rosselot . .  
Tu Nueva Outlander 4x2.

desde \$10.790.000

**ROSSELOT**  
LA GARANTIA DE UN EXPERTO

VENTAS SERVICIOS REPUESTOS

Santiago: Av. Vicuña Mackenna 1911 F: 585 4260 / Av. Fco Bilbao 2139 F: 381 3692 - 381 3694.  
Viña del Mar: Álvarez 750 F: 382 888 - Quillota 826 F: 282639.  
Talca: Av. San Miguel 2710 Cruce Varoli F: 71- 247979.  
San Antonio: Barros Luco 2551 F: 283700.

www.rosselot.cl

