

# Falacias de la psicología positiva

Roberto García Álvarez y Víctor Martínez Loredó

El objetivo del presente artículo es analizar la llamada Psicología Positiva, una corriente que, al tiempo que pugna por ocupar un lugar digno en la academia, no le duele verse en las estanterías con los libros de autoayuda que a nadie ayudan y con los que tiene un estrecho parecido y parentesco. Un movimiento que, aún amparándose en el carácter científico de la psicología, carece de él y lanza a una *feligresía* cada vez mayor consejos que no son científicos sino puramente ideológicos.



Nadie discute que es mejor sentirse bien que sentirse mal, alegre que triste, contento que amargado, tranquilo que ansioso. Sin embargo, nadie debería decir que estos últimos sentimientos, aún molestos y desagradables, sean de por sí malos y deban ser eliminados. Toda vez que son las circunstancias, además de la pertinencia adaptativa de los mismos, y no nosotros, las que determinan cuándo estar de una manera y cuándo de otra. Tan inadecuado sería estar siempre triste como siempre alegre, estar todo el día nervioso como no estarlo cuando corresponde. Por otro lado, aún más perverso y perjudicial para las personas es establecer la obligación imposible de estar siempre alegre y pensar en términos positivos.

La Psicología Positiva postula la necesidad de desechar los sentimientos negativos, no tanto porque estos sean desagradables y perniciosos porque supongan detener la vida del sujeto y paralizarlo, sino por no ser adecuados al contexto socioeconómico imperante. Sentirse mal, estar triste, desesperanzado, incluso malcontento, disgustado con la realidad, no es conforme a la sociedad de consumo, y por tanto hay que evitarlo.

Como bien demuestra Barbara Ehrenreich (2011) los orígenes reales de la Psicología Positiva no están donde sus autores nos cuentan, y añade que este movimiento no tiene nada de científico ni psicológico. Los primeros vagidos de esta corriente han de ser rastreados en el Pensamiento Positivo, movimiento cuasi-mágico e impregnado al cien por cien con la ideología protestante norteamericana. La Psicología Positiva no vino, ni mucho menos, a cuestionar las falsedades de estas ideas o a señalar sus peligros, sino a legitimarlas con un vocabulario científico y a garantizar su propagación por el mundo.

### **El pensamiento positivo.**

El Pensamiento Positivo puede ser entendido de dos maneras. La primera hace referencia al pensamiento consistente en decir que las cosas están bien y aún estarán/irán mejor, es una forma de ver el mundo; mientras que el otro significado se refiere al proceso por el cual se ha de pensar de ese modo, es decir, el imperativo de ver el mundo de esa manera. ¿En qué se sustentaría ese imperativo? En algo tan sencillo como los beneficios inimaginables que en todos los campos tendría ser optimista, algo que la Psicología Positiva ha recogido tal cual y ha adornado con supuestas investigaciones.

Pero los campos que tanto la Psicología Positiva como el

Pensamiento Positivo prometen mejorar no son nunca los campos de la injusticia, la desigualdad o la paz mundial, sino los mucho más prosaicos de la salud, el éxito profesional o los bienes materiales.

Así, el Pensamiento Positivo y su tecnología –los libros de autoayuda – prometen maneras –ritos y rituales– para conseguir de modo rápido y sin esfuerzo el trabajo añorado, el coche soñado, la riqueza, la mujer amada, buenas notas, dejar de fumar o cualquier otra cosa. No es necesario que la persona pase a la acción, que estudie, se ponga a dieta o trabaje mucho; es suficiente con que lo desee con fuerza. Si aun así no lo consigue, la culpa no será nunca de las circunstancias –las condiciones sociales, un mal empleo, no haber estudiado...- sino de no haberlo deseado con fuerza suficiente. Una lectura atenta de *El secreto*, libro al que volveremos, encuentra continuos reproches a las víctimas como causantes de su propio mal (Thompson, 2009).

Este deseo optimista y omnipotente es un heredero transmutado del pecado cristiano. Si el pecador era culpable de su pecado, el pesimista es culpable de su pesimismo. Si al pecador se le apartaba de la sociedad y se le negaban los beneficios de la salvación, al pesimista, al crítico, al cenizo, se le niegan las gracias del optimismo y se le aparta también –las empresas cifran en 3.000 millones las pérdidas por culpa de los trabajadores críticos y negativos-, se les despiden, se les arrinconan –así se justifica el sueño neoliberal de un despido totalmente arbitrario-, al tiempo que el ciudadano crítico, que se plantea cosas y cree que hay que cambiar el mundo –en lugar de mirarse cada uno en su interior– es puesto en cuarentena ideológica tal y como antes se echaba al bosque, cuando no se quemaba, al disidente religioso. Se llama a normalizar la “no divergencia”, a no asumir responsabilidades con aquellos que pueden ser molestos o pesados, apartándolos del foro público y proscribiéndolos no como pecadores, sino como pesimistas y, puesto que solo el optimismo es sano/salud, como enfermos.

La desvinculación total del individuo con cualquier opción a la crítica, el mandato de expulsar de la vida a los que molestan, a los que nos necesitan, tiene un objetivo paradójico, pues produce un sujeto aún más vinculado con su comunidad ideal: la de los buenos consumidores y buenos ciudadanos.

Es posible realizar un rastreo, siguiendo a Barbara Ehrenreich (2011), desde el calvinismo europeo, trasladado a los EEUU con su presencia continua del pecado, hasta el movimiento del Pensamiento Positivo surgido a finales

**Tan inadecuado sería estar siempre triste como siempre alegre, estar todo el día nervioso como no estarlo cuando corresponde.**

del siglo XIX en EEUU con Mary Baker Eddy y Phineas Quimby y los actuales movimientos de autoayuda, de enorme auge durante el siglo XX, los cuales han alcanzado cotas de mercado y beneficios nunca soñados.

Las promesas de Baker Eddy sobre el poder del pensamiento –la mente sobre la materia– fueron recogidas por autores como Norman Vincent Peale y prometidas a empresarios, empleadores y empleados. Lo que para Baker Eddy eran los poderes de la mente para anular las dolencias del cuerpo, para Peale y los que le han seguido –siendo el paroxismo de la metafísica Rhonda Byrne y su ya comentado *El secreto*– eran los poderes de la mente sobre todo el universo, este conspirando para hacer realidad los deseos de aquel.

### La psicología positiva.

Pero a finales del siglo XX no bastaba con la presencia social y un mercado generoso que en 2002 representaba unos beneficios de 563 millones de dólares en libros de autoayuda y de casi 2500 si se sumaban productos añadidos como CD o DVD (Prieto-Ursúa, 2006). Se requería un ropaje digno y ahí entró el llamado movimiento de la Psicología Positiva, con Martin Seligman a la cabeza, dispuesto a dar al emperador un nuevo traje, aunque siguiera yendo desnudo.

La Psicología Positiva presume de psicología y de científica, incluso no admite más adjetivo que este último, si bien habla de la ciencia como “marco holístico e integrador” (Vera Poseck, 2006, pág. 14), palabras más propias de un movimiento espiritual que de una corriente científica. Sin embargo se presenta al mundo con definiciones como la de Vera Poseck (2006): “*La psicología positiva es... una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología*”. Insiste especialmente en el carácter novedoso de sus asuntos, lo que la pinta como un nuevo evangelio, al tiempo que su nacimiento es narrado como si de una revelación divina se tratase (Seligman, 2011; Ehrenreich, 2011).

Su fundador, Martin Seligman, cuenta en *La Auténtica Felicidad* (2011), un libro autocomplaciente y escrito al estilo revelador de la autoayuda, que, estando en el jardín de su casa, gruñía mientras cortaba el césped, hasta que su hija

de cinco años le afeó tal actitud. Por lo visto, Seligman se pasaba la vida protestando y en ese momento como Pablo de Tarso, vio la luz no solo sobre su carácter sino también sobre su misión.

El reputado psicólogo comprendió que, hasta entonces, la Psicología había estado centrada exclusivamente en el lado oscuro, en lo patológico, en el sufrimiento, en los problemas, en los obstáculos. Había llegado el momento en darle un vuelco y para ello debía nacer una nueva disciplina: la Psicología Positiva, la cual aportaba como novedad el interés exclusivo por el lado opuesto: la virtud, el bienestar, la felicidad... y el desprecio autosuficiente por el resto.

A regañadientes admiten que estos tópicos ya habían sido abordados por otras ramas, como por ejemplo las corrientes humanistas, pero ninguna lo hizo tan bien y con tanto rigor como la Psicología Positiva. Las corrientes humanistas (Vera Poseck, 2006) habrían fracasado al no haber sabido ni podido dar metodología y validez científica a sus postulados, algo en lo que la Psicología Positiva anda sobrada. Por supuesto, niega cualquier parecido con los movimientos de autoayuda, y contra ellos despotrica Seligman en su libro (2011). Sin embargo, la mayoría de las publicaciones del movimiento son más autoayuda que otra cosa y se dedica, al igual que esta, a la venta de “sueños dorados, utopías [...] espejismos” (Vera Poseck, 2006, p. 13) supuestamente avalados por descubrimientos científicos de modo que la Psicología Positiva ha servido para validar a la autoayuda (Held, 2002). Ahora bien, cabría preguntarse si no habrá sido al revés, si no habrá sido la veterana autoayuda la que mostró el camino del éxito a la Psicología Positiva y esta copió sus métodos y formas de propagación. De no haber sido así, ¿habría conseguido la Psicología Positiva tanto éxito en solo una década?

Los conceptos que la Psicología Positiva dice emplear de forma novedosa han estado presentes en la investigación psicológica desde los años 60 e incluso antes. Para empezar, la supuesta iluminación recibida por Seligman acerca de la obsesión de la psicología tradicional por lo negativo había sido recibida, años antes, por Maslow (1954), quien de hecho en su libro *Motivación y Personalidad* (1954) ya empleó el término *psicología positiva*. Lazarus (2003) señala que todos los conceptos manejados de forma habitual en la psicología clínica, como *ansiedad, estrés, depresión...* así como cualquier terapia psicológica

**Los campos que la Psicología Positiva promete mejorar no son nunca los campos de la injusticia, la desigualdad o la paz mundial, sino los mucho más prosaicos de la salud, el éxito profesional o los bienes materiales.**

implican, por necesidad, tomar en cuenta los aspectos que la Psicología Positiva dice haber descubierto; así, *afrentamiento, resiliencia, resistencia, visión positiva*, etc., estarían incluidas en las terapias tradicionales. La diferencia sería que Seligman (Lazarus, 2003; Prieto-Ursúa, 2006) los estudiaría en sujetos felices, blancos y ricos, concluyendo que la buena vida de estos es causada por el optimismo y no el optimismo por la buena vida. Por otro lado, ramas de la Psicología tradicional como pueden ser la Psicología de la Salud llevan desde los años setenta preocupándose por aspectos como la promoción de la salud o la prevención, algo que la Psicología Positiva ha secuestrado como interés exclusivo suyo.

Los pilares de este movimiento revolucionario son (Vera Poseck, 2006; Seligman, 2011; Ehrenreich, 2011):

Las emociones positivas como la alegría, esperanza, ilusión... con un gran valor adaptativo y que parecen negar a las emociones negativas.

Rasgos positivos, entendidos como variables internas o de personalidad, que ayudan a ser mejores y más felices.

Instituciones positivas. Es el punto culminante del juego ideológico que se oculta tras el movimiento de la Psicología Positiva; se trataría de instituciones como la democracia, las empresas de libre competencia, la familia, las iglesias que, al tiempo que promueven los dos pilares anteriores, son mantenidas por estos, no cabiendo entender que pueda existir emoción, felicidad o rasgo positivo fuera de estas instituciones.

El problema principal no estaría tanto en que la Psicología Positiva no ha sabido mirar hacia atrás y reconocer que muchos profesionales e investigadores, aun dentro de la psicopatología, se preocupaban por aspectos llamados positivos, como en el hecho de que no ha querido ni ha podido hacerlo. El *marketing* de venderse como revelación y novedad impone no reconocer ningún lazo con el pasado, ya que solo así puede serle legítimo emplear términos como *movimiento* o *nuevo enfoque*.

He aquí otro paralelismo, la falta de honestidad científica, entre la Psicología Positiva y otro movimiento que a principios del siglo XX se presentó como novedoso, rompedor y llamado a cambiar la visión no del ser humano sino del mundo: el Psicoanálisis. Freud, al igual que Seligman, y saltando la enorme distancia entre ambas figuras, se negaba a aceptar que sus ideas estaban presentes en autores

anteriores, que sus postulados no eran originales y que eran más una revelación mística que una aportación científica. A la Psicología Positiva le ocurre lo que a Freud, que dijo cosas ciertas y cosas nuevas, pero por desgracia las ciertas no son nuevas y las nuevas no son ciertas. De hecho, el parecido con el nacimiento del movimiento psicoanalítico puede verse en el hecho de que los textos de Psicología Positiva (Vera Poseck, 2006) dedican más páginas a defender la figura del líder/descubridor como un científico consagrado y prestigioso, que a dar evidencias empíricas de sus afirmaciones.

Si el Psicoanálisis tuvo su evento fundacional en la famosa alocución a la Sociedad Médica de Viena, la Psicología Positiva no podía ser menos: en 1997, durante el discurso de Seligman como nuevo presidente de la APA (American Psychological Association), la Psicología Positiva recibió la bendición oficial y comenzó a funcionar.

A partir de esos eventos –revelación al líder y sermón de este–, la Psicología Positiva comenzó a crecer a un ritmo imparable. Los mismos científicos que durante medio siglo habían ignorado y se habían reído de la autoayuda y del Pensamiento Positivo lo abrazaron y comenzaron a publicar estudios, supuestamente serios, validando lo que esos movimientos habían defendido durante años: las inimaginables ventajas de ser optimista en cualquier campo (Ehrenreich, 2011). Al tiempo que los mercaderes del pensamiento positivo se vestían con la Psicología Positiva, los psicólogos positivos corrían “a tomar prestadas las prácticas de sus primos los entrenadores y profesionales de motivación” (Ehrenreich, 2011), convirtiéndose, con Seligman a la cabeza, en *coaches* y llenando sus libros con ejercicios sin ningún tipo de respaldo científico y amenizando sus congresos con estudiantes de doctorado haciendo bailes motivadores.

Los medios de comunicación, encabezados por personajes como Larry King o la propagadora oficial de la ignorancia, Oprah Winfrey, se sintieron atraídos por la idea y dieron a los motivadores profesionales, los *coaches* y los gurús de la autoayuda el argumento que tanto deseaban; a partir de entonces, estos podían empezar sus intervenciones con un soniquete prestado por la Psicología Positiva: “*Hay estudios que demuestran que...*” (Ehrenreich, 2011), frase a la que nadie podía oponer argumentos.

El siguiente paso era entrar en el lucrativo mundo de las

**La Psicología Positiva presume de psicología y de científica, incluso no admite más adjetivo que este último, si bien usa palabras más propias de un movimiento espiritual que de una corriente científica.**

organizaciones, y eso fue muy fácil: por un lado, la Psicología de las Organizaciones es la más endeble de las ramas de la Psicología ante los embates ideológicos; y, por otro lado, las corrientes neoliberales de finales del siglo XX ya habían echado mano de la autoayuda y del Pensamiento Positivo, así que, ¿cómo negarse a tomar prestados postulados científicos? Conseguir optimismo en sus empleados, y que estos lograsen la felicidad al margen o a pesar de las condiciones laborales desfavorables, fue el eslogan y funcionó muy bien en una economía que, de forma incomprensible, Seligman califica de “excedentes y poco desempleo” (Seligman, 2011, pág. 259). El objetivo era introducir al trabajador en una dinámica donde lo que importaba era que su puesto le permitiese desarrollarse o fluir *-flow-* más allá de “pequeñas o -incluso- considerables diferencias de sueldo”. De hecho, cuando Seligman habla del mundo del trabajo, no parece referirse nunca a un mundo que pueda ser cambiado para mejor, sino a una especie de zona de meditación y crecimiento cuyos aspectos materiales son totalmente ajenos al buen trabajador. Asumiendo el viejo adagio de que el dinero no da la felicidad, Seligman se preocupa por convencer al trabajador de que, siendo así, no tiene sentido luchar por ascensos, reivindicar mejoras salariales o pedir que las horas extras sean pagadas. Su argumento es *perfecto*: en las últimas décadas los sueldos han subido de media un 16%, mientras que la felicidad en EEUU ha bajado del 36 al 29%; si no da la felicidad, no se debe luchar por nada de eso. ¿Quién se beneficia de esta lógica? Por supuesto, el que no da aumentos y quien obliga a hacer horas extras que no paga y que, curiosamente, ha sido quien ha contratado y financiado la Psicología Positiva. Este mismo camino se ha impuesto a toda la sociedad: ser positivo, ser optimista, ya no es una alternativa; es la alternativa (Ehrenreich, 2011). Aquí encontramos la nula capacidad que la Psicología Positiva tiene para diferenciar entre ideología y ciencia.

La Psicología Positiva, a diferencia de una verdadera ciencia, no tiene un vocabulario común (Lazarus, 2003). Así, los psicólogos positivos parecen más jugadores individuales que miembros de un mismo equipo (Prieto-Ursúa, 2006), cada uno preocupado por un campo concreto donde define y operativiza los conceptos como le da la gana, al margen de los demás. ¿Qué es lo que al final parece unirles? La visión de cómo debería ser el hombre/ciudadano ideal.

Junto con los pilares antes mencionados, el dogma central de la Psicología Positiva es el efecto beneficioso de las emociones positivas sobre la salud y sobre todos los campos imaginables. El primer golpe a esta asunción se le asesta en la frente, pues no utiliza otra metodología que la simplemente correlacional, en la que se toman medidas de sujetos asignados a dos grupos en función de las características que se entienden como antecedentes y consecuentes (Prieto-Ursúa, 2006; Ehrenreich, 2011; Vecina Jiménez, 2006a, b; Carbelo y Jáuregui, 2006), lo que como metodología solo es un paso previo a otra fase de la investigación y no permite realizar predicciones, ni mucho menos hablar de nexos de causalidad. A esto hay que sumar que la Psicología Positiva, cegada por una visión etnocéntrica y comunitaria propia de la cultura estadounidense, no aporta ningún tipo de estudio sobre las diferencias individuales ni sobre el peso de factores ambientales (Lazarus, 2003). Por otro lado, la Psicología Positiva no toma en consideración los factores de aprendizaje en la adquisición de las fortalezas, al tiempo que su interés por aspectos madurativos o de desarrollo se limita a reconocer las aportaciones de la Teoría del Apego (Seligman, 2011).

Cabría preguntarles a estos autores obsesionados por la cientificidad de su campo: ¿De dónde sacan la división entre Psicología (ciencia) Positiva y Psicología (ciencia) Negativa más allá de citar a Spinoza como primer autor que habló en tales términos? ¿Hablarían con la misma alegría de una física positiva y una negativa, o de una química positiva y de otra negativa, o se trata de una dicotomía que se aplica exclusivamente a la psicología, negándole de esta forma el carácter científico? ¿O es más bien un ardid ideológico?

Por una parte, la diferencia vendría marcada por el olvido de lo positivo por parte de la psicología tradicional. Por otra, esa división estaría apoyada en que las emociones positivas “pueden solventar muchos de los problemas que generan las emociones negativas” (Vera Poseck, 2006), lo que no es más que un argumento circular. También el antidoto anula los efectos del veneno y no por ello ambas sustancias son estudiadas por ramas diferentes de la ciencia.

La base argumental es pues la diferencia entre emociones positivas y emociones negativas, lo que les da un carácter “relativamente independiente” (Vázquez y Hervás,

**Martin Seligman comprendió que, hasta entonces, la Psicología había estado centrada exclusivamente en lo patológico, en el sufrimiento, en los problemas. Había llegado el momento en darle un vuelco por el lado opuesto: la virtud, el bienestar, la felicidad... y el desprecio autosuficiente por el resto.**

2008) que requiere metodología diferente en unas y otras; pero, ¿realmente es posible esa diferenciación? ¿Cómo establecerla?

Enfrentado a esta dificultad, Lazarus (2003) se aventura a decir que una emoción será positiva si nos hace sentir bien, si es el fruto de condiciones ambientales favorables o si tiene consecuencias socialmente positivas. Al tiempo que una emoción será negativa si produce que la persona se sienta mal, es consecuencia de circunstancias negativas o produce consecuencias socialmente indeseables; es decir, si es contraria a la anterior. Ambas definiciones serían tautológicas e inservibles. Como se ve, para este crítico de la Psicología Positiva, la cuestión dista de estar clara y casi sería necesario apelar al sentido común o a una especie de conocimiento tácito sobre lo que es “emoción positiva”, algo que todos sabríamos lo que es aún sin poder definirlo explícitamente. Por lo tanto, El conocimiento de las “emociones positivas” y su reverso (las “emociones negativas”) respondería más a una especie de arquetipo junguiano o de “fantasma en la máquina” que a una definición operativa, lo que aleja a la Psicología Positiva del espectro científico y la mete aún más en los movimientos espirituales con los que dice no tener nada en común. Para solventar esta dificultad, algunos autores (Prieto-Ursúa, 2006) rompen con la pretendida existencia de una dicotomía positivo/negativo y hablan de las emociones como un continuo positivo negativo, olvidándose de la dimensión ortogonal “activación-desactivación” clásica en el estudio de las emociones.

En este terreno escabroso, Seligman (2011) trata de nadar y guardar la ropa; en principio, se ampara en Darwin y Freud para reconocer el poder adaptativo de las emociones negativas –lo que Marino Pérez (2013) llama “el efecto positivo de los afectos negativos”– y, así, todas las emociones tendrían importancia desde un punto de vista adaptativo. Pero a continuación huye de Darwin y solo reconoce potencial adaptativo a las emociones positivas, ya que las otras, en nuestra sociedad occidental perfecta, ya no serían necesarias. Sin embargo, las negativas aún no han sido seleccionadas para su extinción ya que, a decir de Seligman (2011), son más fuertes que las positivas e incluso el cerebro humano está diseñado para trabajar con aquellas y no con estas; y así, autores positivos como Vera Poseck (2006) reconocen en el optimismo un truco del cerebro para crear

una visión distorsionada de la realidad.

Sin embargo, tras este reconocimiento al enemigo, vuelven a su línea y afirman que las emociones positivas favorecerían la originalidad, la creatividad, la resolución de problemas... mientras que las negativas harían todo lo contrario: embotarian la inteligencia, anularían la capacidad de pensar, centrarían al sujeto en el problema y no en la solución... es decir, están tratando en un mismo eje dimensiones que son ortogonales –la valencia (el aspecto positivo o negativo) de una emoción y la activación de la misma-. Esta argumentación olvida que, en situaciones de emotividad negativa, los sujetos pueden dar lo mejor de sí, solucionar problemas acuciantes con mayor creatividad y logro... por no citar el viejo adagio de que en las crisis se tienen las mejores ideas.

Con independencia de los graves errores que la Psicología Positiva comete al hablar y estudiar las emociones, la única realidad es que estas han estado mal estudiadas desde siempre; pues, o bien ha sido tocadas de soslayo, o bien se ha recurrido a constructos teóricos para inferirlas, tendiendo a colocarlas como eventos causales de la conducta. De ello participa al cien por cien la Psicología Positiva, en una explicación claramente mentalista o animista (Pérez Álvarez, 2004), explicación que se queda a mitad de camino, pues no aclara la cuestión de cómo la emoción llegó a ser. La Psicología Positiva, lejos de entender que la emoción aparece aprendida y valorada en el desarrollo del sujeto dentro de su contexto cultural, las da como preformadas o casi “diseñadas” con un fin concreto, en tanto que en otras ocasiones la falacia de la Psicología Positiva llega a ver la emoción positiva como causa directa de una conducta en lugar de como consecuencia de esta, así ocurriría con la autoestima, que entiende –al igual que la autoayuda– que es causa de estas, cuando en realidad la autoestima sería consecuencia de una larga cadena de conductas exitosas. En este sentido, William James definía la autoestima como un cociente entre los éxitos obtenidos y las aspiraciones.

La gran crítica es que la Psicología Positiva es un ropaje que pretende dar validez científica universal a la visión americana del mundo, jugando a la tiranía de la actitud positiva, aunque Seligman, como el culpable en un juicio, lo niegue una y otra vez. A decir de este (Seligman, 2011), la Psicología Positiva no buscaría decir a la gente cómo vivir,

**Ramas de la Psicología tradicional llevan desde los años setenta preocupándose por aspectos como la promoción de la salud o la prevención, algo que la Psicología Positiva ha secuestrado como interés exclusivo suyo**

sino señalar los beneficios innegables —y solo así alcanzables— de hacerlo de una forma determinada. Lo que es una obvia estrategia de *marketing*: señalar la exclusividad de los efectos de consumir un producto concreto. Este producto —el optimismo— tiene efectos en todos los campos de la vida de las personas, aunque donde se dispondría de las mayores evidencias empíricas (Seligman, 2011) sería en el ámbito de la salud tanto psíquica como física. Para empezar, y no es poco, las personas felices y optimistas viven más que los cenizos. Ahora bien, no debemos pensar que hablamos de los *playboys*, ni de los entregados al ocio, sino del hombre integrado socialmente, comprometido y trabajador, casado formalmente y con familia (pues parece que los casados son más felices que los que no lo son, aunque aquí Seligman parece que cree que solo existe un tipo de matrimonio), es decir, del bueno y deseable ciudadano.

La demostración de que esto es así, y nadie puede dudarlo, se da con tres estudios. El primero es el de las Monjas de Utah (Danner, Snowdon, y Friesen; 2001) donde se analizaron los escritos que las religiosas habían compuesto al inicio de su noviciado, en 1930. Según este famoso estudio, las que expresaban sentimientos de alegría y optimismo vivían más y mejor que las demás. El problema de este estudio está en el hecho de que no se especifica cómo se estimaba que tal o cual emoción o expresión era mejor que las demás ni cómo se medían. A la vez, tampoco se especificó si estas monjas más longevas habían tenido menos conductas “peligrosas” que las demás, si habían salido menos del convento...

Este estudio se acompaña con el de Dacher Keltner y LeeAnne Harker (2001) donde encontraron correlación entre la sonrisa de las jóvenes en los anuarios del instituto y su satisfacción vital años después, medida en términos de matrimonio feliz y número de hijos. Las que sonreían sinceramente —la llamada *Sonrisa Duchenne*— parecían ser más felices en su vida posterior. Este estudio, por desgracia, solo es correlacional y no permite establecer nexos de causa/causalidad, y tampoco analiza el motivo por el que unas niñas sonreían y otras no. Además, estos hallazgos tan sorprendentes no pudieron ser replicados cuando se aplicaron a anuarios de otros institutos y con jóvenes de clases sociales más humildes.

El tercer gran estudio fue realizado sobre una muestra de ancianos mexicanos que *demuestra* que aquellos que se

declaran felices viven más años y con mayor calidad de vida. Este estudio analizaba variables como el consumo de alcohol y tabaco, pero se olvidaba de una variable fundamental: la actividad física, que es un predictor muy potente de la salud y la calidad de vida en la tercera edad. Seligman (2011) entiende que estos argumentos de tan hondo calado científico son pruebas evidentes de que la felicidad y el optimismo mejoran la salud y alargan la vida. Aunque se olvida de que tal vez sea la buena salud y el hecho de vivir más años y ver a los hijos y los nietos lo que provoque felicidad en esos ancianos.

Frente a estos estudios, para nada concluyentes, hay evidencias empíricas de que las cosas podrían ser incluso al contrario de lo que dicen Seligman y sus acólitos. El optimismo, la felicidad y los estados mentales positivos nada tienen que ver con la salud o la supervivencia. En este sentido, los estudios son claros: las personas con depresión moderada tienen más posibilidades de vivir más años que las no deprimidas o las profundamente deprimidas (Ehrenreich, 2011), pues el carácter optimista puede estar relacionado con la tendencia a correr riesgos y esto, a su vez, estaría relacionado con un mayor número de accidentes a cualquier edad. Por otro lado, los jóvenes realistas sobre su situación y expectativas son menos proclives a tener depresión que los optimistas, al tiempo que los pesimistas se deprimen mucho menos cuando la vida les da de lado (Ehrenreich, 2011). Finalmente, hablan de las conexiones entre optimismo y sistema inmunitario, a la luz de la psiconeuroinmunología, aunque no hay ningún indicio concluyente al respecto y sí muchos estudios contradictorios.

Solo en el caso de la enfermedad coronaria parece haber alguna evidencia a favor de las teorías de los Psicólogos Positivos, a la que estos se aferran con fuerza, silenciado todo lo anterior. Al tiempo, sostienen vínculos inexistentes entre optimismo y supervivencia al cáncer que han tomado del Pensamiento Positivo y del movimiento de Autoayuda; incluso algunos, a pesar de su pretendida científicidad, aún mantienen la existencia de una personalidad prona al cáncer (Vera Paseck, 2006), aunque esto fue tildado de patraña hace décadas.

En la lógica del lanzamiento editorial (Pérez Álvarez, 2007) los autores y los manuales de Psicología Positiva siguen una estrategia clara: en primer lugar, no mencionan nada de todo esto; o, si lo hacen, dicen que se trata de estu-

**A la Psicología Positiva le ocurre lo que a Freud, que dijo cosas ciertas y cosas nuevas, pero por desgracia las ciertas no son nuevas y las nuevas no son ciertas**

dios no concluyentes, simples anécdotas o lo adornan con coletillas autosuficientes como *“hay ocasiones en las que el pensamiento negativo es positivo”* (Vera Poseck 2006). Aunque lo más común es hacer uso de lo que predicán y mirar estos datos con optimismo, es decir cerrar los ojos a la realidad, así para Vera Poseck (2006), gurú nacional de la Psicología Positiva, estos datos *“no debe[n] ser causa de desaliento, sino que nos da una idea de la complejidad del objeto estudiado”*. El problema no es tanto que se nieguen a admitir esta realidad (de hacerlo cerrarían el negocio), sino que los medios de comunicación tampoco dan pábulo a estos estudios críticos (Ehrenreich, 2011). El público solo recibe el mensaje de la Psicología Positiva y sus cuestionables hallazgos. Así, no es de extrañar que la doctrina de lo positivo, lo fácil y lo cómodo por encima de lo negativo y lo difícil esté de moda.

Las raíces ideológicas y los intereses económicos y políticos que hay tras el movimiento encabezado por Seligman se pueden encontrar en el hecho de que los estudios de Psicología Positiva están siendo financiados por la oscura Fundación Templeton, la cual en una década ha dado más de 3 millones de dólares para el estudio de estas cuestiones (Ehrenreich, 2011). Esta fundación es conocida por abogar por el tratamiento en pie de igualdad de ciencia y religión, financiar campañas a favor del diseño inteligente como alternativa al evolucionismo, financiar estudios sobre la eficacia de las plegarias (Ehrenreich, 2011) o las virtudes cristianas (que, curiosamente, son las mismas que interesan a la Psicología Positiva: humildad, valor, templanza, gratitud...). Sir John Templeton llegó a ser un importante gurú de la autoayuda y se declaraba seguidor y amigo de Norman Vincent Peale, consagrado autor del Pensamiento Positivo y padre de la autoayuda. Es curioso que un Seligman que se declara encarnizado enemigo de la autoayuda sea financiado por una fundación con tan evidentes lazos con este movimiento. A nivel más político, el actual presidente de la Fundación, John Templeton Jr., es uno de los grandes donantes del Partido Republicano, realizó campaña para que los evangelistas apoyasen a Bush (Ehrenreich, 2011), mostró sus simpatías hacia McKein, se mostró partidario de la intervención en Irak o abogó por la reforma constitucional en el estado de California a fin de prohibir el matrimonio homosexual. Fomenta mediante becas y premios los estudios sobre los beneficios de la libre empresa y a favor

de organizaciones conservadoras con mensajes como *“¿Por qué tiene que vivir la mitad de la población mundial en condiciones de relativa penuria cuando se ha demostrado que las leyes del mercado y la libertad de empresa pueden conducir a un desarrollo económico sostenido?”* (Ehrenreich, 2011, pág. 202). No se trata tanto de que la Psicología Positiva sea una conspiración de la derecha, a pesar de que Seligman se declara abiertamente conservador, sino de que se sirve de palabras científicas —que no argumentos— para defender una visión del mundo conforme a los ideales de la derecha americana.

Este movimiento, pretendidamente psicológico, pretendidamente científico, se ha transmutado, desde una rebelión frente a la psicología negativa, en un movimiento afecto al sistema y *“alineado con la patronal”* (Ehrenreich, 2011), en tanto en cuanto defiende los intereses y valores de este. Uno de los colaboradores de Seligman, Chris Paterson, declaraba a un periódico (tomado de Ehrenreich, 2011, pág. 205) *“A la cultura empresarial más pragmática lo que le interesa hoy día es tener menos trabajadores, pero que trabajen más. De ahí que se estén dando cuenta de que, si esos trabajadores son felices, trabajarán más y serán más productivos [...]”*. Aunque la perla se la lleva Seligman al afirmar que *“[...] Quienes les hacen reproches a los demás y se ponen del lado de los desamparados, pueden sentirse mejor en el momento [...]; pero esos sentimientos son transitorios”*, es curioso que quien afirma esto diga en sus libros que las acciones de ayuda al prójimo facilitan la felicidad verdadera... cuando se trate de un prójimo blanco, rico, creyente y casado. Tal vez por ello, a Seligman no le costó mucho comenzar a dar charlas a los agentes del ejército estadounidense encargados de desarrollar nuevas formas de tortura para los sospechosos de terrorismo (Ehrenreich, 2011). Seligman reconoce estar en contra del cambio social: *“La buena noticia es que las circunstancias a veces cambian la felicidad para mejor. La mala es que cambiar esas circunstancias generalmente no sirve para nada y sale caro”* (Seligman, 2011). De estas manera Seligman pinta a la política o al activismo social como algo marginal y casi inútil, si las circunstancias representan un 25% o menos de la felicidad y, al tiempo, esas circunstancias han de ser descompuestas en 20 factores, ¿qué peso real tendrían la política, el aspecto social, la justicia o la igualdad?

El sujeto que plantea la Psicología Positiva responde a la

**La gran crítica es que la Psicología Positiva es un ropaje que pretende dar validez científica universal a la visión americana del mundo, jugando a la tiranía de la actitud positiva**



necesidad ideológica de apartarle de cualquier cuestionamiento de la realidad o de cualquier aspiración a cambiar esta, lo que se consigue con lo que Lazarus (2003) llama *Pollyannismo*: el intento de evitar enfrentarse a la realidad. Sin embargo, cualquier avance en la fortaleza, en la sensibilidad, lleva implícita la necesidad de enfrentarse al lado desagradable y oscuro no solo del mundo, sino también de nosotros mismos. Seligman (2011) propone una visión que anula estos puntos y se centra en los aspectos más positivos, que no solo no son los más importantes, sino que parecen encajar en la configuración del ciudadano ideal según los cánones neoliberales de finales del siglo XIX. Esta visión, lejos de ser una visión científica, es una visión ideológica con profundas y preocupantes repercusiones éticas y morales (Lazarus, 2003) pues propugna un ciudadano con un grado muy bajo de responsabilidad, con una mínima apertura al mundo real y totalmente desvinculado del cambio y la acción social.

Mientras el movimiento del Pensamiento Positivo derivaba de la religión y casi de la magia, con sus técnicas de visualización, canalización y deseo, y sus métodos rápidos y mágicos para lograr la riqueza, el amor, el trabajo, la Psicología Positiva, más “digna” y “científica”, propone algo mucho más noble. Frente al placer que ofrecería el Pensamiento Positivo –el coche soñado, la mujer deseada, el trabajo anhelado...- esta deparará no placeres, sino gratificaciones que son “formas de placer que exigen esfuerzo” (Ehrenreich, 2011; Seligman, 2011), tareas con cuya realización se disfruta, que ponen al sujeto en contacto con sus fortalezas (Vera Poseck, 2006) y que, a su vez, serían los ladrillos de los que estaría hecha *la auténtica felicidad*.

La consecuencia directa de la diferenciación entre placeres y gratificaciones es que se puede hablar de tres tipos de felicidad en función de que primen unos u otros. La vida placentera, como su nombre indica, es aquella en la que se persiguen los placeres; la buena vida es aquella basada en experimentar emociones positivas; y la vida significativa sería la protagonizada por las gratificaciones. Algo similar a la experiencia cumbre de Maslow, aunque parece que para este último este tipo de vida no estaría al alcance de todos, mientras que la Psicología Positiva la democratiza, haciéndola accesible a cualquiera que sea optimista, feliz, que *fluya* en su trabajo...

Es evidente que la realidad no invita al optimismo, y mu-

cho menos a ser positivo de forma continua. Seligman explica que no llaman a un optimismo simplón y ciego, sino a uno flexible capaz de utilizar, cuando sea necesario, el realismo del pesimismo (Prieto-Ursúa, 2006; Held, 2002), es decir un “optimismo realista” que consistiría en utilizar el optimismo cuando este sea oportuno, lo que viene a ser, de nuevo, nadar y guardar la ropa sin aportar nada novedoso.

Sin embargo, las propias palabras de Seligman (2011) y sus seguidores no parece que estén hablando de un optimismo flexible o realista sino más bien del mismo optimismo bobalicón e irreal que propalaban sus primos del Pensamiento Positivo: “*Es sorprendente que tengamos unos niveles tan altos de pesimismo y depresión cuando el mundo de hoy está más lejos de la amenaza nuclear que nunca; cuando vivimos en un país cuyos indicadores económicos y de bienestar, sin excepción, siguen mejorando; en un mundo en el que caen menos soldados en combate que en ningún momento desde la Segunda Guerra Mundial; y en el que el porcentaje de niños que mueren de hambre es el más bajo de la historia*”. Resultaría cuando menos ilustrativo saber de dónde ha sacado Seligman sus datos, si no habrá sido mediante la técnica de cerrar los ojos a toda evidencia contraria a sus ideas, tal y como ordena el Pensamiento Positivo. Con estas palabras, está claro que lo que se busca no es justificar científicamente su movimiento, sino de justificar ética, moral y funcionalmente su mundo: el mundo norteamericano neoliberal de finales del siglo XX.

El objetivo último de conseguir la felicidad implica necesariamente saber qué es esta. De lo contrario, señalar continuamente los caminos para lograrla es equivalente a la técnica que el barón de Munchausen empleaba para salir de las arenas movedizas: agarrar sus propios cabellos y tirar hacia arriba. El concepto de felicidad está plagado de connotaciones culturales y estas varían de una cultura a otra, como el propio Seligman (2011) reconoce. En Occidente, la felicidad se presenta como un logro individual que se ve obstaculizado por la tristeza o el desaliento, mientras que en culturas orientales la felicidad es un logro comunitario que se asienta en la compasión y el apoyo de los demás. Seligman sostiene haber encontrado una ecuación matemática que da cuenta de la felicidad de forma universal:

$$F=R+C+V$$

Donde F sería el nivel de felicidad duradera, pues Seligman (2011) diferencia entre la felicidad duradera de la felici-

**Los estudios de Psicología Positiva están siendo financiados por la oscura Fundación Templeton, la cual en una década ha dado más de 3 millones de dólares para el estudio de estas cuestiones**

cidad momentánea. R sería el rango fijo de felicidad determinado por nuestra dotación genética y que, más o menos, equivale a la mitad de la puntuación que obtendríamos en una escala de felicidad como la propuesta por Sonja Lyubomirsky (Seligman, 2011, pág. 80). Existiendo, por tanto, un rango fijo de felicidad heredado, no cabe hacerse muchas ilusiones sobre el cambio; lo que, de forma encubierta, sirve a la Psicología Positiva para apelar al conformismo. La C correspondería a las circunstancias y la V a variables voluntarias, donde Seligman abre paso a sostener que la felicidad depende más de uno mismo –de su dotación genética y sus pensamientos– que de las circunstancias. Para justificarse, echa mano de la Teoría de la Depresión de Aaron Beck, lo que implica reconocer, otra vez, que no está aportando nada nuevo.

Así, para Seligman (2011, pág. 101) la felicidad vendría determinada por las siguientes circunstancias:

*“Vivir en una democracia sana, no en una dictadura empobrecida (gran efecto).*

*Casarse (efecto intenso, pero quizá la relación no causal).*

*Evitar acontecimientos negativos y emociones negativas (solo efecto moderado).*

*Forjarse un entramado social rico (efecto intenso, pero quizá de relación no causal).*

*Acercarse a la religión (efecto moderado).*

*Ganar más dinero (El dinero tiene un efecto escaso [...]).*

*Gozar de buena salud (la que importa es la salud subjetiva, no la objetiva).*

*Elevar al máximo su nivel de estudios (ningún efecto).*

*Cambiar de raza (¿?) o trasladarse a un clima más soleado (ningún efecto).”*

De estas nueve circunstancias, algunas no merecen ningún comentario, pues resultan obvias; otras resultan sencillamente incomprensibles, como la número nueve; mientras que el resto llaman, a pesar de toda la palabrería de Seligman sobre su estudio de las virtudes y la felicidad a lo largo y ancho del mundo, a entender que solo los occidentales blancos, casados y creyentes serían felices. Puesto que el mayor peso lo tendría el vivir en una democracia sana, todos aquellos seres humanos que han vivido antes de advenimiento de nuestras democracias no han podido ser felices; e incluso aquellos que vivan, ya no en una dictadura, sino en una democracia que el modelo ideológico de Seligman entienda como insana, no podrán ser felices. Parece que el concepto de felicidad de Seligman se aproxima mucho al concepto de *fin de la historia* de su excorreligionario ideológico F. Fukuyama.

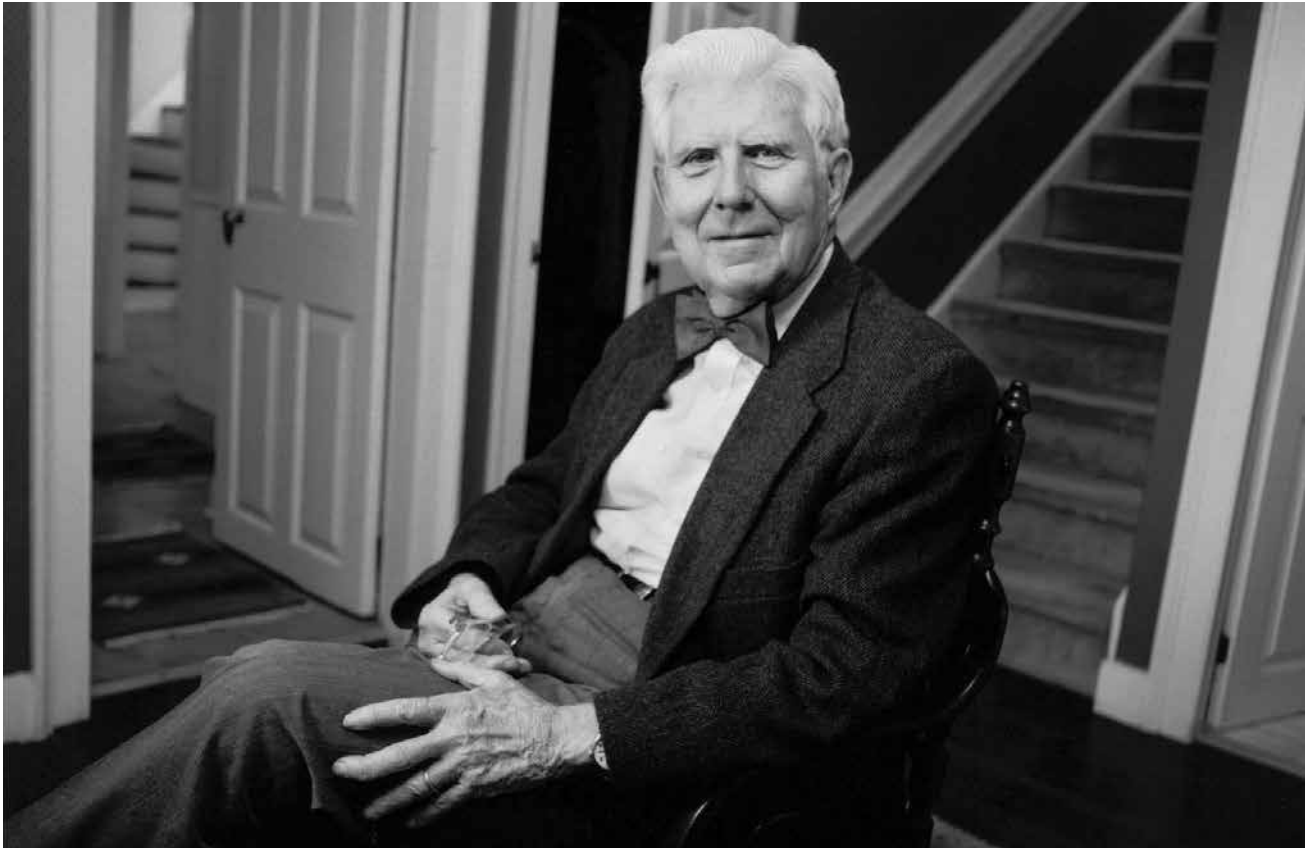
Las circunstancias cobran, como hemos visto, un peso menor en la determinación de la felicidad y Seligman llama, por tanto, a no luchar contra ellas y a centrarse en el trabajo interior. Para apoyar esta teoría se citan, continuamente, estudios que concluyen que las personas confinadas en una silla de ruedas no tienen más depresión que el resto o que tampoco hay mayor tasa de depresión o infelicidad entre los ancianos. En realidad, de todo esto solo es posible concluir la falsedad del mito que relaciona ambas circunstancias con la depresión, pero no permite extraer ninguna conclusión más. En este apartado Seligman introduce con calzador la idea de que las personas que han perdido su trabajo no tienen más depresión que las que lo conservan, tal vez porque, angustiadas y dedicadas a buscar empleo, no tienen tiempo para deprimirse.

Peterson (en Vera Poseck, 2006, pág. 61) señala las correlaciones de algunos conceptos con la felicidad, clasificándolos en los que tienen poca correlación, los que tienen moderada y los que la tienen alta. El problema es que muchos de los elementos de una u otra columna están correlacionados entre sí, o incluso tienen relaciones de causación entre ellos, por lo que la correlación total con la felicidad estaría sobredimensionada, quedando invalidadas las conclusiones por un problema de multicolinealidad. Así por ejemplo, el tener trabajo está correlacionado con aspectos como la educación, la clase social o la etnia, al tiempo que el ocio depende de tener trabajo y de la clase social, y en todo ello el salario pesa también lo suyo. (Véase tabla).

Visto esto, solo podemos estar de acuerdo con Ehrenreich (2011) en que la ecuación de Seligman es pseudocientífica, matemáticamente infundada y únicamente persigue el objeto de presumir de científico al usar una expresión de ese tipo en un texto, por otro lado, plagado de anécdotas personales irrelevantes. Ehrenreich señala acertadamente que Seligman no explica por qué la ecuación toma una forma meramente aditiva y no de cualquier otra expresión, cuando de una lectura del texto se desprende que Seligman en verdad habla de la felicidad como  $F=f(S,C,V)$ . ¿Cuál es el problema de esta última expresión? Que es más difícil hacerla comprender a quien poco sepa de matemáticas. Por otro lado, parece que la expresión está sumando unidades diferentes, o... ¿se miden en las mismas unidades el componente genético, el ambiental y el esfuerzo personal?

Es importante no olvidar que todo esto no es solo una crítica a la Psicología Positiva por poco científica o por tener más de ideología que de ciencia o psicología, sino también porque es peligrosa. La excesiva presión hacia la actitud

Nula-Escasa	Moderada	Alta
Edad	Número de amigos	Gratitud
Sexo	Matrimonio	Optimismo
Educación	Religiosidad	Tener un trabajo
Clase social	Tiempo de ocio	Actividad sexual
Salario	Salud física	Afecto positivo
Etnia	Extraversión	Gemelos
Inteligencia	Neuroticismo	Autoestima
Atractivo físico	Locus de control interno	



Aaron Beck (foto: Archivo, [www.heinzawards.net](http://www.heinzawards.net))

positiva genera, por necesidad, lo contrario de lo buscado: la infelicidad. Ejemplificar al buen trabajador, al buen padre, al buen ciudadano como aquel que siempre es positivo, que solo ve lo bueno y que, en consecuencia, solo parecen pasarle cosas buenas, hace surgir sentimientos de culpabilidad e, incluso, indefensión –algo de lo que Seligman sabe algo-. Al tiempo, se fomenta la idea de que sentirse mal, estar triste, deprimido, angustiado, es algo antinatural, indeseable y evitable a toda costa, lo que implica pensar que no puede ser saludable sentirse así y que, por tanto, es algo patológico. La obligación de ser feliz siempre y su imposibilidad fáctica hacen a los sujetos más infelices que si tal obligación no existiese.

Al tiempo, esa obligación desvela otra de las falacias de la Psicología Positiva: esta se presenta como una reacción

(Seligman, 2011; Vera Poseck, 2006; Vázquez, 2006) a esa psicología negativa amparada en el modelo médico de salud/enfermedad mental. En este mismo terreno, la Psicología Positiva trata de darse una pátina de prestigio intelectual y, llamando a la dialéctica de Hegel, se presenta no como opuesta a la psicología tradicional sino como síntesis de la lucha entre esta y su antítesis que, incomprensiblemente, es la propia Psicología Positiva; es decir, se presenta como antítesis y síntesis al mismo tiempo, o lo que es más fácil: se presenta citando a Hegel sin haberlo leído ni entendido.

Sin embargo, el único modelo que puede justificar la huida a toda costa del dolor, de lo negativo, es precisamente el modelo médico, del que Seligman dice huir. Al igual que no toleramos el menor dolor físico, tampoco deberíamos, según este enfoque, admitir el menor malestar psíquico.

**Toda la palabrería de Seligman sobre su estudio de las virtudes y la felicidad a lo largo y ancho del mundo lleva a entender que solo los occidentales blancos, casados y creyentes serían felices**

Flaco favor hace al replanteamiento del modelo de salud mental la Psicología Positiva siguiendo el planteamiento del dolor psíquico como dolor biológico (Barraca, 2005). La filosofía propagada de evitar el malestar psicológico a toda costa, igual que se evita el dolor físico, ha contribuido a psicologizar cualquier problema de la vida (Barraca, 2005) y hacer a los sujetos menos capaces de afrontar esta y sus altibajos sin ayuda profesional (Barraca, 2005; Pérez Álvarez, 2007). Es extraño que Seligman, que presume de haber rastreado las religiones, la filosofía y la espiritualidad de todo el planeta, no se haya dado cuenta de que todos coinciden en una cosa: el carácter sempiterno e ineludible del dolor y del malestar. Además, la Psicología Positiva cae en el mismo error que su denostada psicología negativa: si esta última entendía que cualquier reacción no dramática a un trauma era patológica, aquella entenderá como patológica cualquier reacción a un trauma que no sea positiva. Aun huyendo del modelo médico, la Psicología Positiva crea su propio sistema de generar pacientes y patologías, pues el no poder alcanzar la felicidad -imposible por otro lado- genera ilimitados pacientes potenciales. Vera Poseck (2006) muestra cómo es el proceso; a su entender, el ser humano no está preparado para estar ocioso, pues si lo está se generan problemas que han de ser enfocados desde la óptica de la Psicología Positiva, y... ¡ya está! Ya hay un nuevo paciente. El ocio, tan mal visto en la sociedad norteamericana si no es consumista, como el pecado de antaño como causa de enfermedad. La psicología tradicional tiene una categoría similar, la *Leisure Sickness* (Blech, 2005) que, por lo visto, afecta a los jubilados ingleses y alemanes que vienen a Mallorca.

Casi cabría entender que el mensaje de los psicólogos positivos no es tanto "controle sus emociones negativas para ser feliz", como "ponga un psicólogo en su vida para ser feliz". Lo que no desdice mucho del mensaje del Pensamiento Positivo, ponga este libro, este DVD, un motivador o un coach en su vida para ser feliz y obtener todo lo que quiera.

## Referencias

Avia, M. D., & Vázquez, C. (2011). *Optimismo Inteligente* (2ª ed.). Madrid: Alianza.

Barraca, J. (2005). *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Blech, J. (2005). *Los inventores de enfermedades*. Barcelona: Destino.

Carbelo, B., y Jáuregui, E. (2006). Emociones Positivas: humor positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 18-30.

Christopher, J. C., & Campbell, R. L. (2008). An interactionism-Hermeneutic Metatheory for Positive Psychology. *Theory & Psychology*, 18(5), 675-697.

Christopher, J. C., & Hickinbottom, S. (2008). Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism. *Theory & Psychology*, 18(5), 563-589.

Danner DD, Snowdon DA, & Friesen WV (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the

nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804-13 PMID: 11374751

Ehrenreich, B. (2011). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Madrid: Turner.

Fowers, B. J. (2008). From Continnence to Virtue. *Theory & Psychology*, 18(5), 629-653.

Held, B. (2002). The Tyranny of the Positive Attitude in America: Observation and Speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965-992.

Held, B. S. (2004). The Negative side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 9-46.

Keltner, D., y Harker, L.(2001). Expression of Positive Emotion in Women's College Yearbook Pictures and their Relationship to Personality and Life Outcomes across Adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 112-124.

Lazarus, R. (2003). Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109.

Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper

Pérez Álvarez, M. (1985). Moda, mito e ideología de la psicología cognitiva. *Papeles del Psicólogo* (20), 45-52.

Pérez Álvarez, M. (2004). *Contingencia y Drama: la psicología según el conductismo*. Madrid: Minerva Ediciones.

Pérez Álvarez, M. (2007). *La invención de los trastornos mentales*. Madrid: Alianza.

Pérez Alvarez, M. (2013). La Psicología Positiva y sus amigos: La Evidencia. *Papeles del Psicólogo*. 34(3), 208-226.

Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología Positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud* (13), 319-338.

Qureshi Burckhardt, A., y Collazos Sánchez, F. (2006). El modelo americano de competencia cultural psicoterapéutica y su aplicabilidad en nuestro medio. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 50-57.

Rodríguez-Carvajal, R., Moreno-Jiménez, B., de Rivas-Hermosilla, S., Ivarez-Bejarano, A., & y Sanz-Vergel, A. I. (2011). Psicología Positiva en el trabajo: ganancias mutuas para individuos y organizaciones. *Infocop Online*.

Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.

Thompson, D. (2009). *El retorno de los charlatanes*. Barcelona: Ares y Mares.

Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 1-2.

Vázquez, C., & Hervás, G. (2008). Salud Positiva: el síntoma del bienestar. In C. Vázquez, & G. Hervás, *Psicología Positiva Aplicada* (pp. 17-39). Bilbao: Desclée de Brouwer.

Vecina Jiménez, M. (2006a). Creatividad. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 31-39.

Vecina Jiménez, M. (2006b). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.

Vera Poseck, B. (2006). Psicología Positiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.

Vera Poseck, B., Carbelo Baquero, B., & Vecina Jiménez, M. (2006). La experiencia traumática desde la Psicología Positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 40-49.