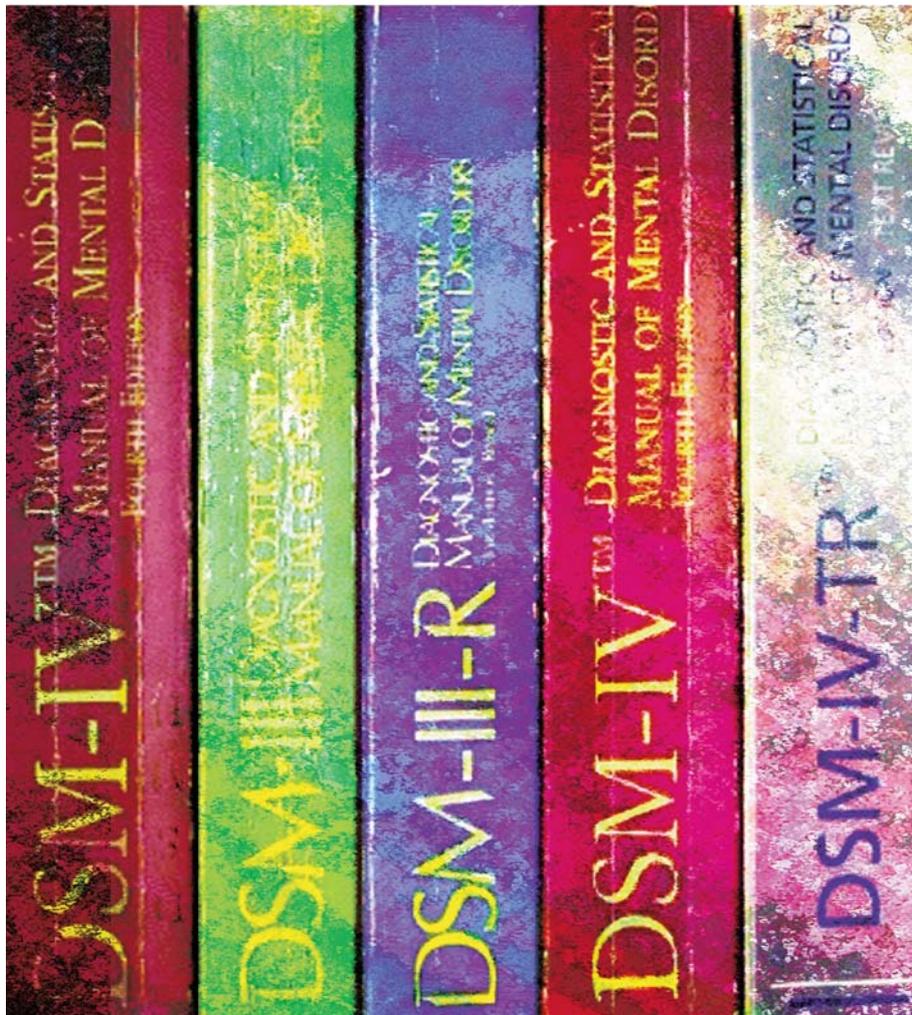


PAPELES DEL PSICÓLOGO

DESPATOLOGIZAR LA PSICOLOGÍA CLÍNICA



LA PSICOLOGÍA POSITIVA A DEBATE - RECLUTAMIENTO DE PERSONAL
EN EL CNI - ADOPCIONES ESPECIALES - COACHING EJETUTIVO

Artículos

- 162.** Desvelar el secreto de los enigmas: Despatologizar la Psicología Clínica
Ernesto López Méndez y Miguel Costa Cabanillas
- 172.** Las raíces de la Psicología Positiva
Edgar Cabanas Díaz y José Carlos Sánchez González
- 183.** La Psicología Positiva: Magia Simpática
Marino Pérez-Álvarez
- 202.** El reclutamiento de personal en el Centro Nacional de Inteligencia (CNI)
Juan Antonio Martínez Sánchez
- 211.** Adopciones especiales: ¿Niños especiales para familias especiales?
Ana Berástegui Pedro-Viejo
- 221.** El análisis de los resultados del coaching ejecutivo: una propuesta de clasificación
José Manuel de Haro García

Libros

- 227.** Vivir con plena atención: De la aceptación a la presencia
Vicente Simón. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2011
Agustín Moñivas Lázaro
- 230.** Protección a las personas en situación de dependencia
Jorge Fernández del Valle
- 232.** El psicólogo que buscaba la serenidad. Sobre la felicidad y el sufrimiento
Ramón Bayés (2010). Barcelona: Plataforma Editorial
Tomás Caycho Rodríguez

Articles

- 162.** Revealing the secret of enigmas: Non-pathological clinical psychology
Ernesto López Méndez and Miguel Costa Cabanillas
- 172.** The roots of positive psychology
Edgar Cabanas Díaz and José Carlos Sánchez González
- 183.** Positive psychology: A nice magic
Marino Pérez-Álvarez
- 202.** Recruitment in the Spanish Intelligence National Center (CNI)
Juan Antonio Martínez Sánchez
- 211.** Special adoptions: Special families for special children?
Ana Berástegui Pedro-Viejo
- 221.** Executive coaching results: A classification proposal
José Manuel de Haro García

Books

- 227.** Vivir con plena atención: De la aceptación a la presencia [Living mindfulness]
Vicente Simón. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2011
Agustín Moñivas Lázaro
- 230.** Protección a las personas en situación de dependencia [The protection of persons with social dependency]
Djamil Tony Kahale Carrillo. Jaén: Editorial Formación Alcalá, 2010
Jorge Fernández del Valle
- 232.** El psicólogo que buscaba la serenidad. Sobre la felicidad y el sufrimiento [How a psychologist looked for peace of mind]
Ramón Bayés (2010). Barcelona: Plataforma Editorial
Tomás Caycho Rodríguez

PAPELES DEL PSICÓLOGO

Edita

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España

Director

Serafín Lemos Giráldez

Directores asociados

José Ramón Fernández Hermida, Manuel Enrique Medina Tornero, José Carlos Núñez Pérez y José María Peiró Silla

Consejo Editorial

Francisco Santolaya Ochando
Fernando Chacón Fuertes
Josep Vilajoana i Celaya
Manuel Mariano Vera Martínez
Alfredo Fernández Herrero
Francisco Sánchez Eizaguirre
Manuel Berdullas Temes
M^a José Catalán Frias
José Ramón Fernández Hermida
Lorenzo Gil Hernández
Dolores Gómez Castillo

M^a Isabel Martínez Díaz de Zugazua
Rodolfo Ramos Álvarez
Rosa M^a Redondo Granado
Francisco Javier Torres Ailhaud
Ramón Jesús Vilalta Suárez
Rosa Álvarez Prada
Ana M^a Sánchez Alias

Consejo Asesor

Isaac Amigo, Pilar Arránz Carrillo de Albornoz, Sabino Ayestarán, Francisco Bas, Elisardo Becoña, Carmen Bragado, Gualberto Buela, Fernando Calvo, Antonio Cano, Enrique Cantón, Amalia Cañas, Antonio Capafons, Helio Carpintero, José Antonio Carroble, Miguel Costa, María Crespo, Carmen del Río, Rocío Fernández Ballesteros, Jorge Fernández Del Valle, Concepción Fernández Rodríguez, María Paz García Vera, Jesús Gómez Amor, Julio Antonio González García, Florencio Jiménez Burillo, Francisco Javier Labrador, Araceli Maciá, Emiliano Martín, José Joaquín Mira, Luis Montoro, José Muñiz, Marino Pérez Álvarez, Ismael Quintanilla, Francisco Ramos, Rodolfo Ramos Álvarez, Jesús Rodríguez Marin, Miguel Ángel Vallejo y Oscar Vallina Fernández.

Diseño y maquetación

Cristina García y Juan Antonio Pez

Administración y publicidad

Silvia Berdullas y Cristina Castilla

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos
C/ Conde de Peñalver, 45-5^o Izq.
28006 Madrid - España
Tels.: 91 444 90 20 - Fax: 91 309 56 15
E-mail: papeles@cop.es

Impresión

Villena Artes Gráficas
Avda. Cardenal Herrera Oria, 242 – Edif. B
28035 Madrid

Depósito Legal

M-27453-1981 / ISSN 0214-7823

De este número 3 del Vol. 33 de Papeles del Psicólogo se han editado 55.800 ejemplares.

Este ejemplar se distribuye gratuitamente a todos los colegiados pertenecientes a los diversos Colegios que forman parte del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.

Los editores no se hacen responsables de las opiniones vertidas en los artículos publicados.

Papeles del Psicólogo está incluida en las bases de datos PsycINFO, Psycodoc y del ISOC (Psedisoc), del DOAJ (Directory of Open Access Journals), Elsevier Bibliographic Database: SCOPUS, Redalyc y en IBECS; y también se puede consultar en la página WEB del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos:
<http://www.cop.es>

DESVELAR EL SECRETO DE LOS ENIGMAS DESPATOLOGIZAR LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

REVEALING THE SECRET OF ENIGMAS: NON-PATHOLOGICAL CLINICAL PSYCHOLOGY

Ernesto López Méndez¹ y Miguel Costa Cabanillas²

Ayuntamiento de Madrid

Los problemas psicológicos han sido y siguen siendo patologizados, convertidos en psicopatología. El artículo hace una breve referencia histórica a este proceso y un análisis crítico de sus insuficiencias lógicas y epistemológicas y un análisis de los inconvenientes que plantea para su comprensión y solución. Desde los paradigmas de la psicología cabe hacer un cambio de paradigma y ofrecer una alternativa no psicopatológica que permita comprender el significado de los problemas.

Palabras clave: Psicopatología, Trastornos mentales, Neuromitología, Problemas psicológicos, Modelo biográfico.

Psychological problems have been and continue to be pathologized, converted to psychopathology. This article gives a brief historical reference to this process and a critical analysis of its logical and epistemological inadequacies and an analysis of the problems posed to their understanding and solution. From the paradigms of psychology, it is possible to make a paradigm shift and offer a non psychopathological alternative that allows understanding the significance of the problems.

Key words: Psychopathology, Mental disorders, Neuromythology, Psychological problems, Biographical model.

UNA REBELIÓN EPISTEMOLÓGICA Y ÉTICA Y UN CAMBIO RADICAL DE PARADIGMA

Es bien sabido que en el curso de la historia muchos problemas de la vida y problemas psicológicos han sido patologizados y psicopatologizados, considerados como enfermedades, en particular como "enfermedades mentales". La práctica profesional en el ámbito de la denominada "salud mental" e incluso amplios sectores de la psicología clínica están fuertemente impregnados de esta perspectiva patológica. Y esto resulta tanto más sorprendente, cuanto que el estudio sobre las causas de estos problemas tiene, desde la perspectiva psicológica, tan abundante apoyo empírico, que hace insostenible explicarlos sobre la base de causas únicas, como un proceso mórbido, una emoción descontrolada o un pensamiento desajustado.

La psicopatología torna enigmáticos los problemas psicológicos

Experiencias como oír voces, lavarse las manos repetidamente hasta producirse úlceras, perder el control ante situaciones sociales inofensivas y no amenazantes, permanecer encerrado sin salir de casa durante años, de-

primirse cuando las cosas parecen que van bien, sentirse excitado sexualmente por objetos inapropiados o por animales, entre otros, se tornan enigmáticos cuando se dice que son una enfermedad y, sobre todo, cuando esa supuesta enfermedad queda desmentida por no dejar rastro en cuantos tests y análisis biológicos se realizan. No es extraño, pues, que, así patologizados, hayan sido contemplados como un "enigma psicológico, sin causa alguna adecuada" (Kräpelin, 1988:38), que las ideas delirantes sean "incomprensibles psicológicamente y no derivan de otros síntomas ni sucesos de la vida del enfermo" (Vallejo-Nágera, 1971:44) y que la ciclotimia y la esquizofrenia sean para Kurt Schneider un "misterio antropológico" (...) *el escándalo de la psiquiatría humana*" (1997:35). Coincidimos con Thomas Szasz en que "el hecho de clasificar a los individuos incapacitados por problemas vitales con el rótulo de enfermos mentales retardó el reconocimiento de la naturaleza esencial de los fenómenos" (Szasz, 1968:39).

Un análisis crítico de la ortodoxia psicopatológica

En un reciente libro (López y Costa, 2012), titulado *Manual de Consejo Psicológico. Una visión despatologizada de la Psicología Clínica*, salimos al paso de esta perversión psicopatológica. Planteamos allí la necesidad de un cambio radical de paradigma que implica realizar un análisis crítico de la ortodoxia del modelo psicopatológico, rescatar a los problemas psicológicos del mundo de la patología, despatologizarlos, emanciparlos de la vieja doctrina que dice de ellos "esto es una enfer-

Correspondencia: Ernesto López Méndez. C/ Cobos de Segovia, 17, bajo 2. 28005 Madrid. España. Email: lopezmei@madrid.es

¹médico, psicólogo clínico y consultor.

²psicólogo clínico y director del Centro de Promoción de Hábitos Saludables de Madrid Salud.



edad,” y que dictamina que algunas personas, por el hecho de experimentar un problema vital, están enfermas, tienen una enfermedad que necesita ser curada, y que sus experiencias vitales son un fenómeno patológico o son indicios, síntomas y signos de una enfermedad. Desde hace muchos años, nosotros mismos (Costa y López, 1986, 2003, 2006, 2012) estamos firmemente comprometidos con esta rebelión epistemológica y ética, despatologizadora, tratando de ir hasta la raíz más profunda de los problemas psicológicos, de encontrar respuestas en la herencia fecunda de los paradigmas de la psicología y de establecer sinergias con tantos otros que comparten la misma búsqueda, tanto en España (Bayés, 1977, 1980; Pérez-Álvarez, 1996, 2011; Vila y Fernández-Santaella, 2009) como en el resto del mundo.

Tratamos de resolver un problema, no tratamos una psicopatología

Creemos en verdad que es necesario y posible restituirles a los problemas psicológicos su verdadera naturaleza y su significado y desvelar sus enigmas si los miramos y reconocemos a la luz de los paradigmas básicos de la psicología, los analizamos por el tamiz hermenéutico del *Análisis Funcional de la Conducta* y los abordamos con las técnicas y procedimientos psicológicos orientados al cambio. Creemos que esta mirada sobre los problemas psicológicos demanda además una *regeneración de la psicología clínica*, en el sentido de emanciparla también de la ortodoxia psicopatológica, de despatologizarla. Así pues, en el Consejo Psicológico, que nosotros consideramos como una psicología clínica despatologizada (López y Costa, 2012), *tratamos de resolver un problema, no tratamos una psicopatología*, ni una enfermedad mental, ni los síntomas de una enfermedad.

En el presente artículo, nos detendremos especialmente en la desnaturalización que supone considerar a los problemas psicológicos desde la óptica de la psicopatología y en el análisis crítico del modelo psicopatológico.

EL MODELO ANATOMOCLÍNICO Y FISIOPATOLÓGICO: LA SEDE Y LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD

Es en las postrimerías del siglo XVIII cuando la sociedad delega formalmente en la medicina la facultad de explicar por qué los “alienados” se comportan de una manera bizarra, se muestran agresivos, angustiados, melancólicos, mutistas o catatónicos, deliran, o se automutilan, y de tomar medidas para contener esos comportamientos. Para responder al encargo y confrontarse con estos comportamientos, la medicina toma como marco de referencia, de análisis y de

intervención los *modelos de la patología humana* que le son familiares en su praxis habitual. De hecho, se están consolidando por entonces los modelos anatomoclínico, fisiopatológico y etiopatológico, que tendrán en el siglo XX su prolongación en los modelos bioquímico y molecular y que van a permitir poner las bases científicas de la patología humana frente a las concepciones demonológicas e hipocrático-galénicas todavía vigentes por entonces. De acuerdo con estos modelos, la sede y la causa de la enfermedad y las señales de la dolencia padecida hay que buscarlas dentro del cuerpo, y se hacen visibles en la necropsia, a través del microscopio, o mediante la utilización del laboratorio y de una adecuada tecnología.

“Esto es una enfermedad”: una metamorfosis declarativa

Al aplicarles estos modelos, aquellos comportamientos experimentan un cambio radical en su categorización social y conceptual. Van a ser recategorizados, mediante una *metamorfosis declarativa*, como una *enfermedad* o la *manifestación sintomática de una enfermedad*. Lo que era un comportamiento considerado anormal, perteneciente a la categoría de los sucesos y procesos psicosociales, va a ser declarado como *comportamiento patológico*, perteneciente a la categoría de los sucesos y procesos anatomopatológicos y fisiopatológicos, como podría ser un hígado cirrótico o un tumor. Al *estatus de loco* o alienado se le superpone el *estatus de enfermo* y lo que era debido a estar “poseído por el demonio” es ahora debido a estar poseído por “entidades morbosas”. Para Kräpelin, la locura es sencillamente “la expresión de operaciones cerebrales patológicas” (1988:134) y “lo que determina ante todo la morfología de los trastornos psíquicos es la extensión en el cerebro del proceso que los engendra” (1988: 147). Por otra parte, esta aplicación del modelo anatomoclínico al comportamiento quedará pronto contaminada por el *dualismo cuerpo-mente*, y así la entidad patológica será una “patología de la mente”, una “enfermedad mental”.

UN GRAVE ERROR LÓGICO Y EPISTEMOLÓGICO

Pero, como también Szasz decía, el hecho de denominar “enfermedad” a algunas experiencias vitales constituye “el más grave error lógico de la psiquiatría moderna” (Szasz, 1968:39).

Una desalentadora falta de evidencia

Basta, en efecto, hacer un recorrido por los escritos de las figuras clave de la psiquiatría de los siglos XVIII, XIX y XX para constatar que *no hay un solo lugar en el que*



se muestre evidencia alguna de que los comportamientos observados sean, de acuerdo con el modelo anatomoclínico, una enfermedad, una disfunción biológica o el signo o síntoma de una enfermedad, de que exista la correspondiente anatomía patológica lesional, una relación causa-efecto entre una hipotética lesión, disfunción o desequilibrio y el comportamiento, y la correspondiente fisiopatología y patogenia, del mismo modo que sí la hay entre una hepatitis y la ictericia o entre un enfisema pulmonar y la disnea.

Los relatos de Lasègue sobre delirios de persecución y alucinaciones auditivas no son otra cosa que descripciones de experiencias vitales hechas a partir de los relatos de las personas que las tienen. Y a pesar de que afirma que *"ahí hay algo más que la exageración de una tendencia natural (...), es un elemento patológico nuevo introducido en el organismo moral"* (Lasègue, 1994:55), no aporta ninguna prueba de la existencia del tal "elemento patológico". Kahlbaum expresaba su extrañeza ante la falta de "aclaraciones" aportadas por la anatomía patológica del cerebro, debido tal vez, suponía él, a no haber *"disecado y escudriñado suficientes cadáveres de locos"* (1995: 98).

Fuera del enunciado, pues, *lo psicopatológico no existe*, no está ahí preexistente alojado en su "sede" cerebral a la espera de ser "descubierto". Fuera del enunciado, el único hallazgo consistente son los comportamientos sobre los que se opera la metamorfosis declarativa. Y la única evidencia de que esos comportamientos son una enfermedad es que *algunas personas declaran que otras la padecen*.

Una logomaquia, una enfermedad inventada

Sin fundamento empírico alguno, la metamorfosis que declara *"esto es una enfermedad"*, *"esta persona está enferma"*, *"tiene una enfermedad mental"*, queda, pues, reducida a una construcción socioverbal vacía de contenido referente, un espejismo de naturaleza verbal, pura logomaquia. Al mismo tiempo, la supuesta enfermedad es ella misma una *enfermedad inventada*, creada en el propio enunciado patológico y que existe solo en él. *"Llamo a esto 'esquizofrenia'"*, declara Kurt Schneider. Laín Entralgo llama a las neurosis experimentales un *"desorden patológico de la conducta"*, y considera que *"el modo de enfermar propio de las neurosis humanas - y mutatis mutandis el de las psicosis- es el correspondiente al de cualquier otra de las enfermedades que el hombre padece"* (1987:16), y ello a pesar de que en todo el proceso por el que se instaura una neurosis experi-

mental no hay nada que permita pensar en alteraciones lesionales morfológicas y fisiológicas en el organismo, sino más bien en una fisiología en perfecto estado de funcionamiento. El mismo Leon Eisenberg, uno de los principales responsables de la invención del Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, que tan pingües beneficios sigue reportando a las compañías que comercializan el metilfenidato, declaraba, en una confesión tardía que podría tildarse de cínica, que *"este trastorno es un claro ejemplo de una enfermedad que se ha inventado"* (citado en Blech, 2012:100).

La Psicopatología, una profesión de fe

Por todo ello, la metamorfosis declarativa no es una evidencia, es una creencia, una "verdad revelada" en la que hay que creer por la autoridad de quien la enuncia. De hecho, Kurt Schneider reconoce que su postulado sobre la ciclotimia y la esquizofrenia tiene que ser *"una profesión de fe"* (1997:35), puesto que *"nos son desconocidos los procesos morbosos que subyacen a la ciclotimia y a la esquizofrenia"*. Los únicos apoyos que Schneider puede aducir son los comportamientos que definen la ciclotimia y la esquizofrenia. A ellos superpone arbitrariamente la declaración patológica, quedando, de esta manera, *reinventados como "hechos psicopatológicos"*, como *síntomas psicopatológicos*, lo cual modifica radicalmente la naturaleza de lo somatopatológico definida por el modelo anatomoclínico al que, por otra parte, Schneider proclama adherirse. Pero Schneider dará un paso más decisivo todavía en el camino de la patologización del comportamiento humano. Aún cuando considera que las "personalidades anormales" y las "reacciones vivenciales anormales" no son enfermedades, sino más bien variedades anormales del psiquismo, inviste, sin embargo, con la denominación de "psico(pato)logía" a un grupo de personalidades anormales, las *"personalidades psicopáticas"*. *La invención de lo psicopatológico, adquiere así con Kurt Schneider carta de naturaleza, como algo distinto de lo somatopatológico*.

Como el demonio metido en el cuerpo: el error lógico de reificación

Aún cuando la "patología mental", la psicopatología es un enunciado vacío de contenido real referente, el apoyo social e institucional que reciben la "profesión de fe" psicopatológica y los profesionales que la declaran le otorga al enunciado relevancia social y lo dota de *equivalencias funcionales con las enfermedades reales*. Ello permite que sea utilizado en la práctica *de manera*



literal, como si la enfermedad declarada existiese realmente. Lo psicopatológico se hace *funcionalmente equivalente* a lo anatomopatológico y fisiopatológico, al igual que la declaración *"tiene el demonio metido en el cuerpo"* puede ser tomada literalmente como si se tratara de una verdadera posesión diabólica, tan literalmente, que hasta se la combate con exorcismos.

Esta equivalencia funcional permite dar el salto epistemológico y lógico por el que la categoría psicopatológica (*"esto es una enfermedad"*, *"esta persona tiene una enfermedad"*), que empezó siendo tan sólo un nombre para designar los comportamientos observados, se *cosifica*, se *sustantiviza* como una entidad realmente existente (*"enfermedad mental"*, *"trastorno límite de personalidad"*, *"trastorno obsesivo-compulsivo"*, *"trastorno de ansiedad social"*), lo cual constituye el *error lógico de la reificación* que ya William James denunciara. Se cree mágicamente que la expresión *"es una enfermedad"* se corresponde con una enfermedad realmente existente, como si el dar un nombre a algo dotara mágicamente de existencia a ese "algo" y como si las palabras fueran la "prueba" de la existencia de lo que nombran.

Una enfermedad de los sesos

Según el modelo de "sede y causa", la ficticia entidad patológica tendría su sede en el "interior", dentro de la mente (*"tiene un trastorno de la personalidad"*, *"padece un trastorno mental"*, *"padece un trastorno de estrés postraumático"*, *"padece una fobia social"*, *"padece un trastorno de déficit de atención con hiperactividad"*), reificada también como una entidad realmente existente, como un "lugar" (Frith, 2008) en cuyo interior estaría escondida a la espera de ser "descubierta" con la técnica diagnóstica adecuada (*"en los exámenes que se le hicieron, se le encontró un trastorno de..."*). Si la mente está dentro de los sesos, del cerebro, y es incluso el cerebro mismo o una creación del mismo, como proponen Frith (*"es el cerebro el que crea el mundo mental"*, 2008: 201) o Damasio (*"el cerebro construye una mente"*, 2010:23), los problemas serían además "problemas cerebrales", o, por prurito de pretendida precisión, desequilibrios bioquímicos o fisiopatología molecular de las neuronas de origen genético (Insel, 2010).

Los delirios como secreción

En el colmo de la metamorfosis, la categoría patológica inventada se convierte en algo "previo" al comportamiento que nombraba y en *agente causal* "patógeno" (*"su comportamiento está causado por el trastorno de personali-*

dad que padece", *"se lava compulsivamente las manos porque padece un trastorno obsesivo-compulsivo"*, *"su delirio es debido a que padece una esquizofrenia"*). Del mismo modo que de la bronquitis brota la tos o el esputo, o de la filtración glomerular la orina, de la enfermedad mental-cerebral brotarían los delirios y otras manifestaciones, a modo de una secreción. Para Vallejo-Nágera, la idea delirante *"ha brotado directamente de la enfermedad (...)* no deriva de otros síntomas ni sucesos de la vida del enfermo (Vallejo-Nágera, 1971:44-45).

La retórica del síntoma y el desafío como síntoma del trastorno desafiante

El modelo psicopatológico establece además que, una vez diagnosticadas como "enfermas", lo que estas personas hagan o digan puede ser un indicador de que, en efecto, padecen la enfermedad diagnosticada. Sus comportamientos perderán su carácter autónomo y su significación biográfica y serán recategorizados como *signos o síntomas de la enfermedad que padecen*, como la tos y el esputo lo podrían ser de la bronquitis. Pero si la supuesta enfermedad es una logomaquia, el síntoma, supuesto indicador de la misma es también un enunciado vacío de contenido referente, un espejismo verbal al que, no obstante, se le otorgarán equivalencias funcionales literales con los síntomas de una enfermedad. En este sentido, confundir el comportamiento humano y los problemas de comportamiento como un "signo" o un "síntoma" de una enfermedad constituye un fraude epistemológico y lógico, además de una tautología.

Maudsley era consciente de esta tautología: *"(...) esto conduce a argumentos en círculo vicioso (...), inferimos la falta de salud de la mente por las características de los actos; y, por otra parte, es porque pensamos que hay un trastorno de la mente que declaramos que esos actos son de loco"* (1991:194). Kräpelin, sin embargo, parecía no ser tan consciente al atribuir la desgana de la depresión a un supuesto *"impedimento de la volición"* (Kräpelin, 1988: 31-32). Si la *timidez* y el cortejo de conductas que la definen es recategorizada como *"trastorno de ansiedad social"* o *"fobial social"*, como ocurre en DSM-IV, a partir de entonces podrá ser descrita como *"causada"* por el supuesto trastorno (*"rehuye el contacto social porque padece un trastorno de ansiedad social"*). Otro tanto ocurre cuando decimos *"sabemos que no atiende en clase porque padece un trastorno de déficit de atención con hiperactividad"*, o cuando decimos *"desafía a los adultos o rehúsa cumplir sus demandas porque padece una trastorno negativista desafiante"*.



EL IMPACTO DE LA ORTODOXIA PSICOPATOLÓGICA

Tal como referimos en el citado libro (López y Costa, 2012), una vez concedida legitimidad social y poder a la invención psicopatológica y a sus equivalencias funcionales, el diagnóstico psicopatológico se convierte en una *tesis que no admite dudas ni discrepancias* y que se hace inmune a toda posible refutación, pues la única evidencia de la declaración nosológica es ella misma.

Un diagnóstico que crea indefensión

Este poder del diagnóstico coloca a las personas diagnosticadas en una situación de indefensión y de pérdida de poder y de control sobre la propia vida, las convierte en "víctimas" de la supuesta enfermedad, lo cual tiene efectos negativos para la implicación en los procesos de cambio ("me ocurre algo debido a fuerzas ajenas a mí, a la enfermedad que me dicen que padezco", "qué puedo hacer si soy un esquizofrénico, si soy un bipolar"). Es tan irrefutable el diagnóstico de "enfermedad", que uno de los "síntomas" de que esta persona la padece es su no aceptación del mismo, su *incapacidad para reconocerse y aceptarse como enferma*: "estás demasiado enfermo como para darte cuenta de que lo estás". Si no lo acepta, ello "prueba" que sigue enferma, lo cual invalida su desacuerdo, reafirma el diagnóstico y puede aconsejar intensificar el "tratamiento" que, en su caso, se haya decidido aplicar.

No soy yo, es el desequilibrio de mis neurotransmisores

Si lo que uno hace está "inducido" por la enfermedad que "padece", entonces queda reducida, anulada o absuelta la responsabilidad. *No soy yo, es la enfermedad que obra en mí, es mi desequilibrio dopaminérgico*, podría decir la persona diagnosticada. La absolución de responsabilidad puede encubrir la responsabilidad criminal, como se puso de manifiesto históricamente en la polémica "cárcel o manicomio". Refiere Szasz (2007a) el abuso sexual cometido por un clérigo de Boston sobre más de 100 niños durante tres décadas. En su defensa se adujo la "patología de la enfermedad de la pedofilia" y los "actos enfermos". Si sus actos y sus impulsos son "irresistibles", pues son diagnosticados como síntomas causados por la "enfermedad de la pedofilia" que supuestamente le compele a abusar de los niños, quedan absueltos de responsabilidad, ¿cómo poder responsabilizarle e imputarle por ellos?, habrá que "tratarlo" de su enfermedad, aducían los peritos. Una vez más se cumple la tautología: son "irresistibles" porque son "patológicos" y son patológicos porque son irresistibles. Si esos impulsos fueran "normales" serían

resistibles, pero como son "anormales" y "patológicos" porque el diagnóstico así lo dictamina, entonces son "irresistibles" y eximen de responsabilidad.

Una colonización patológica de la vida

Poner nombres diagnósticos a determinadas experiencias vitales y a determinados comportamientos, y hacer ver que se están "descubriendo" nuevas entidades patológicas, resulta una conducta fácil de realizar, en la medida en que puede eludir la necesidad de demostrar su correspondencia con los hechos. Desde la segunda mitad del siglo XVIII, y a lo largo de los siglos XIX y XX, el proceso de patologización, que tantos han denunciado (Moynihan, Heath y Henry 2002; Follette y Houts, 1996; Szasz, 2007a; Blech, 2005; González y Pérez, 2007), ha ido colonizando sin control casi todas las áreas de la vida, hasta el punto de que ya en tiempos del propio Kräpelin se admitía que "no hay alienista a quien no se haya acusado, ya en serio, ya en broma, de ver locos en todas partes" (Kräpelin, 1988:303).

Esto ha ocasionado además un caos en la nosología psiquiátrica (Szasz, 1968) y una proliferación de categorías taxonómicas, "una arbitrariedad enigmática, y un afán de innovación que recuerda el trabajo infructuoso de Sísifo" (Kahlbaum, 1995:38).

Pudiera ocurrir que la prevista publicación de la V edición de la clasificación nosológica DSM ampliara todavía más esta fácil patologización de la vida y de los problemas de la vida. Si en este proceso, promovido desde ámbitos profesionales, con el apoyo y la connivencia de empresas farmacéuticas, la población acepta el discurso psicopatológico y se persuade de que los problemas que le afligen son una enfermedad, será más probable que considere irrelevantes los acontecimientos y experiencias vitales que han conducido al problema y que le dan significado, que acepte e incluso reivindique la condición de "enfermo", y que acepte e incluso reclame la medicación como supuesto "tratamiento". De hecho, el volumen de psiofármacos prescritos ha aumentado exponencialmente (Szasz, 2007a; González y Pérez, 2007; Bentall, 2009)

Expulsar demonios, curar enfermedades

Si los problemas psicológicos son declarados una enfermedad, para resolverlos habrá que aplicar una *terapéutica* capaz de "curar" y expulsar la enfermedad subyacente, al igual que los exorcismos expulsan el demonio del cuerpo en el que se ha metido. Si esta persona está enferma, padece una psicopatología, habrá de



ser tratada y curada por su bien, y si es necesario por la fuerza (Szasz, 2007b, Bentall, 2009), incluso en aquellos casos en que ella piense que no lo necesita, que no desee ser tratada o que rechace el tratamiento, a menudo enfrentándose a una cruzada a favor de la "adherencia al tratamiento". Cuando la intervención coercitiva queda pretendidamente legitimada como "acto terapéutico", siempre se podrá decir "qué tiene de malo lo que están haciendo, lo están curando". Y si los tratamientos tienen efectos colaterales claramente dañinos e invalidantes, qué se le va a hacer, son exigencias del "tratamiento", se dirá.

Desde las sangrías mediante sanguijuelas en la yugular contra la manía, hasta los más modernos psicofármacos, pasando por el coma insulínico, por la cirugía que secciona fibras nerviosas (lobulotomía), o por las descargas eléctricas en el cerebro (electrochoque, eufemísticamente denominado hoy terapia electroconvulsiva) con las consiguientes convulsiones y daño cerebral a menudo irreversible que ocasiona, han sido diversas las intervenciones consideradas como "terapias" y "curaciones" de los problemas que afligen a las personas. Pero, si el modelo psicopatológico es una quimera y el diagnóstico es una logomaquia, la supuesta "curación" no podía ser más que una quimera también, un simulacro de curación.

La quimera terapéutica de los psicofármacos

El simulacro se concreta en la actualidad de manera especial en los psicofármacos, declarados como supuestos "tratamientos indicados" para el supuesto desequilibrio neuroquímico (dopaminérgico en la psicosis, serotoninérgico en la depresión, gabaérgico en los problemas de ansiedad), supuesta "sede y causa" de la psicopatología que se quiere curar. No cabe duda de que los psicofármacos, al igual que el alcohol, la nicotina o la cocaína, alteran los procesos bioquímicos que son copartícipes en el comportamiento y en los problemas psicológicos, si bien lo hacen con indudables efectos secundarios a menudo graves e irreversibles (González y Pérez, 2007; Bentall, 2009). Pero los psicofármacos, o las sangrías de antaño, o la lobulotomía, *no equivalen a una terapia, no curan nada* que pudiera estar allí donde ellos actúan, porque allí no hay ninguna "enfermedad mental", ningún trastorno molecular, ningún desequilibrio neuroquímico que pueda aducirse como sede y causa del problema psicológico que se trataría de "curar", al contrario de lo que, sin embargo, sí hace un antibiótico que puede curar una meningitis o una encefalitis que tienen su sede en el encéfalo.

Decir, pues, que un psicofármaco es un "tratamiento" de una enfermedad es un simulacro de terapia, una quimera curativa. Y decir que las alteraciones fisiológicas que provoca son una "prueba" de la existencia de esa enfermedad, es una falacia del tipo "*post hoc, ergo propter hoc*" y una tautología, como cuando los efectos de un fármaco sobre la dopamina se aducen como "prueba" de que el problema se debería a un déficit de dopamina (Rose, 2008). La supuesta "eficacia terapéutica" de los psicofármacos sobre una supuesta sede y causa del problema no tiene más valor epistemológico que la supuesta eficacia terapéutica de la sangría sobre la supuesta congestión cerebral que Esquirol aducía como sede y causa de la manía. Las alteraciones fisiológicas de la hipovolemia y de la grave anemia producidas por la sangría en todo el organismo y en la conducta supondrían la "curación" de la manía y "probarían" la existencia de la congestión cerebral como su causa.

Pero, del mismo modo que la quimera del modelo psicopatológico no ha impedido darle literalidad a la metamorfosis declarativa de los diagnósticos, tampoco ha impedido que tenga lugar el simulacro de la "curación" y la literalidad de las equivalencias funcionales de las palabras "tratamiento", "curación" o "terapia". De hecho, la supuesta "eficacia terapéutica" de los psicofármacos está jugando un papel importante en la patologización de los problemas psicológicos, aportando un "respaldo farmacológico" a la logomaquia psicopatológica. Como denuncia Szasz (2007a), si se aprueba un fármaco como "tratamiento" de un problema, diagnosticado por ejemplo como "déficit de atención con hiperactividad", eso determina que el problema pase a ser considerado como una enfermedad. De este modo, tratar farmacológicamente determinados problemas resulta una estrategia eficaz para "patologizar" esos problemas, y al mismo tiempo para promocionar el preparado farmacológico por parte de la industria farmacéutica (González y Pérez, 2007; Moynihan, Heath y Henry, 2002).

Tomar una pastilla y asunto resuelto

La supuesta eficacia terapéutica de los psicofármacos está también incidiendo en la *simplificación de la complejidad biográfica de los problemas psicológicos*, en su caricaturización como un asunto de moléculas que no funcionan bien en el cerebro y en la reducción de la intervención profesional a "dar una pastilla sin más". Si esto es una enfermedad y esto (una sangría, un psicofármaco) es un "tratamiento" que la "cura", asunto resuelto. En este



sentido, la quimera curativa de los psicofármacos se ve así reforzada porque resulta funcional y comfortable, tanto para los profesionales como para las personas tratadas farmacológicamente, para simplificar la explicación, el afrontamiento y la solución de los problemas vitales ("tan simple como tomarse una pastilla"). Por otra parte, los efectos farmacológicos desactivadores y tranquilizantes (sedación, somnolencia, retraso psicomotor, anhedonia, reducción de la reacción de atención, inhibición de las conductas de evitación) de los fármacos que bloquean la acción dopaminérgica podrían convertirse, al menos para los profesionales, en un poderoso reforzador que potencie la probabilidad y la frecuencia de la prescripción, la reafirmación de la hipótesis dopaminérgica y el enmascaramiento de los graves e irreversibles efectos colaterales del bloqueo neuroquímico.

No te comprendo

El modelo psicopatológico dificulta también la comprensión de lo que ocurre en los encuentros de comunicación interpersonal entre los profesionales y las personas psicopatologizadas, y a los que, por otra parte, la psiquiatría y la psicología clínica han hecho a lo largo de la historia incontables y valiosas aportaciones. Pero esa comunicación se ve afectada cuando lo que en ella ocurre es *reinterpretado en clave psicopatológica*, cuando el significado dinámico de las experiencias vitales de la narración autobiográfica queda congelado y ocluido por la *retórica del síntoma*: *Mi manera de comprenderte es decirte que padeces una enfermedad, un trastorno, algo que tienes ahí dentro, algún desequilibrio de tus neurotransmisores. Aunque tal vez esto es también negarme a comprenderte.*

Las lecciones de clínica psiquiátrica de Kräpelin (1988) nos muestran cómo el modelo psicopatológico impide también reconocer el impacto de la relación interpersonal y del *comportamiento de los profesionales* en los comportamientos que son exhibidos en el aula de la lección clínica como quien muestra la coloración de la piel, una ictericia o una ascitis. Desde la perspectiva del modelo, estos comportamientos (protestas, intentos de huir, negativa a cooperar, mutismo) nada tendrían que ver con las condiciones en las que esas personas son conducidas hasta el aula y con la coacción y las maniobras humillantes realizadas por Kräpelin (pincharles con agujas, echarles agua fría, sujetarlas con fuerza para impedirles la deambulación), sin que ellas puedan eludir las y sin que sus protestas y su llanto sean tomados en consideración. La profesión de fe psicopatológica permite en-

cubrirlas y eximir las de responsabilidad. *Yo no tengo ninguna responsabilidad en esos comportamientos*, podría decir Kräpelin, son responsabilidad del "estado morbosos", síntomas del trastorno que esa persona padece, como lo podría ser la ictericia de un hígado cirrótico o el esputo de una bronquitis.

La coartada ideológica del modelo psicopatológico

La ortodoxias del modelo psicopatológico, al situar en una factoría cerebral o mental la supuesta entidad de la que brotaría directamente el comportamiento "patológico", permite pasar por alto las circunstancias vitales que inciden en la aparición de los problemas psicológicos, y evitar el análisis crítico de los procesos de control social y de los juicios de valor por los que algunos comportamientos son definidos como "anormales", "desviados" o "patológicos". Pero para la *teoría del control social* (Scheff, 1999) un comportamiento no es "problemático", "desviado", "anormal" o "patológico" per se con independencia del etiquetado que así las denomina. Por eso, cuando se define la conducta desviada como un asunto que tiene su causa en el interior del individuo, se elude el análisis crítico del sistema de control social en relación con el cual fue definida como desviada. Al enmascarar de este modo su propia práctica de control y etiquetado social, lo puede ejercer de una manera más sutil y efectiva.

En esa medida, el modelo psicopatológico y el diagnóstico psicopatológico se convierten en *ideología social* (Ribes, 1990), en soporte ideológico del encubrimiento de aquellas circunstancias vitales, lo que le hace ser preferido por el pensamiento político conservador y por el poder establecido (Albee, 1996). Si existen problemas psicológicos, si algo no funciona bien, es debido a procesos morbosos de la mente, a fallos bioquímicos del cerebro, a la "mente enferma", a la psicopatología. La solución de esos problemas pasa, pues, por "curar" esa patología mental, reparar el supuesto desequilibrio bioquímico: *encárguense ustedes de curarles la enfermedad que padecen, de restablecer la salud mental*". En la medida en que las instituciones sociales invisten así de autoridad y recompensan el acto diagnóstico, están decidiendo también que lo que le ocurre a esta persona es que "padece una enfermedad" que hay que curar.

La quimera del modelo patológico y del acto diagnóstico, y el espejismo de estar "curando enfermedades", aparecen entonces también como *conductas de evitación* que son reforzadas porque permiten *simplificar la ardua tarea* de comprender y de afrontar la complejidad de las experiencias vitales y de los problemas, reducen la an-



siedad que produce la incertidumbre y, por añadidura, ofrecen a través de la intervención farmacológica una solución también "sencilla". Son otras tantas de las muchas razones por las que la logomaquia goza de gran poder y respaldo ideológico, social, institucional y profesional, y por las que el cambio de paradigma y la rebelión epistemológica, lógica y ética ha de estar a veces animada por un espíritu heroico.

DESVELAR EL SECRETO DE LOS ENIGMAS

Para la psicología, los comportamientos y los problemas psicológicos no son un enigma. Son su objeto de estudio y sobre él recae todo el vigoroso potencial heurístico y hermenéutico del acervo conceptual, metodológico y técnico de sus paradigmas, con el que analiza y comprende en profundidad su naturaleza, su génesis y su significado.

Un modelo radical, biográfico y transaccional

En otros lugares (Costa y López, 2003, 2006, López y Costa, 2012), hemos propuesto y desarrollado el Modelo ABC que incorpora y organiza en su arquitectura todo ese acervo de la psicología, y que no vamos a desarrollar en el espacio de este artículo. Baste decir aquí que ABC es un *modelo radical* porque va a la raíz del comportamiento y de los problemas de comportamiento, y porque, en nuestra opinión, puede sustentar el *cambio radical de paradigma* al que nos referíamos al principio respecto al modelo psicopatológico. Es además un *modelo biográfico* porque cada comportamiento y problema de comportamiento se revela como un *suceso biográfico integral*, como la obra de la *persona entera* que tiene además una *historia biográfica*, única e irrepetible.

Para el Modelo ABC y para los paradigmas de la psicología, los comportamientos y problemas de comportamiento no son emanaciones cerebrales, sino que se engendran como tales en los *procesos transaccionales* de influencia recíproca entre biografía y contexto en los que *cumplen una función* y *tienen un significado*. En ese proceso transaccional la biografía personal se hace permeable al poder activador del contexto y el contexto se hace permeable al *poder operante de las acciones* de la biografía personal.

Los delirios no brotan del cerebro ni de una enfermedad

A la luz de esta perspectiva transaccional, el *lugar de producción* y de *origen* de una fobia, de un delirio, de una alucinación, de una depresión, de una experiencia

de ansiedad, y de sus significados, no está, pues, en una sede de la biografía. No son sucesos inherentes a la biografía o intrínsecos a los circuitos sinápticos de su cerebro, no son el efecto de la bilis en el cerebro como quería Huarte de San Juan o de la congestión cerebral como querían Esquirol o Maudsley, ni un desequilibrio de los neurotransmisores como quiere la nueva ortodoxia psicopatológica. No brotan de algún lugar, como la sangre de una herida, no son una "secreción" encefálica, como tampoco lo es el lenguaje. Su *modo de producción* no es igual al que produce el cortisol en el eje hipotálamo hipofisiario o al que produce la orina en el glomérulo renal. Los delirios no "brota" de la enfermedad como quería Vallejo-Nágera. No son psicopatología, *no pertenecen a la categoría de los hechos patológicos ni de los síntomas*.

Los problemas psicológicos nacen de las experiencias transaccionales

Los problemas psicológicos son *experiencias vitales inherentes e intrínsecas a las transacciones* entre la biografía y el contexto, brotan de ella, con la complejidad de los factores biográficos y contextuales y de la historia biográfica que las definen, y cuya naturaleza analizan y explican los paradigmas de la psicología. Asimilarlos a patologías y a supuestos desequilibrios bioquímicos, superponerles una categoría nosológica que es tan sólo una logomaquia tautológica, secuestrarles las transacciones y experiencias vitales que son su raíz, suplantando los *circuitos contextuales y transaccionales* por *circuitos patológicos*, es negarles su verdadera esencia, es *desnaturalizarlos*. Despojados del significado transaccional que los hace comprensibles, no es extraño que, como dijimos antes, a los ojos del modelo psicopatológico los problemas psicológicos carezcan de sentido, sean un enigma.

Este carácter transaccional, y muy en particular *interpersonal*, de los problemas psicológicos no pasó desapercibido para muchos de los representantes del modelo patológico, entre los que podemos citar a Harry Stack Sullivan y a Carlos Castilla del Pino, cuando trataron de comprender el sentido existencial de las experiencias vitales.

Existen también sectores que desde la Psicología investigan y desarrollan su práctica clínica desde una perspectiva transaccional específicamente psicológica y que, no obstante, asumen parcialmente y a menudo la retórica ("síntomas", "síndrome", "trastorno mental",...) propia del modelo psicopatológico (Vallejo,



1998; Labrador, 2008; Caballo, Salazar y Carrobles, 2011). Nos preguntamos si no sería preferible obviar esta terminología para dejar más nítido el enfoque específicamente psicológico y transaccional propio de los paradigmas de la psicología y el planteamiento crítico que ellos mismos hacen del modelo psicopatológico.

Las bases estructurales de la conducta y las fantasías neuromitológicas

También a la luz de esta perspectiva transaccional, propia de la Psicología, han de ser tamizadas las importantes aportaciones actuales de las neurociencias. Los problemas psicológicos no son emanaciones del cerebro, pero, como es obvio, sin cerebro, y sin los sistemas neuroendocrinos que lo vinculan con el resto del cuerpo, no hay comportamiento ni problema de comportamiento. *Sin biología no hay biografía.* Negar que los delirios sean "secreciones" cerebrales, como quería Vallejo-Nágera, no equivale a negar que los procesos neurofisiológicos intervienen en los delirios. Éstos y otros muchos procesos fisiológicos, bioquímicos, celulares y genéticos son la *base estructural de la biografía personal* y están siempre implicados, como *condición necesaria*, como *copartícipes* que *habilitan* (Rose, 2008) las transacciones. Las experiencias vitales son, pues, auténticas *experiencias biográficas psicofisiológicas, bioconductuales*, al tiempo que son también contextuales y transaccionales. Pero, los fenómenos fisiológicos no son suficientes para que se produzca un comportamiento. *La biología no es la biografía.* Para ello, es preciso que se produzcan las transacciones que penetran la biología y fecundan su plasticidad.

La actual investigación en el campo de las neurociencias y de la biología molecular está haciendo aportaciones significativas al conocimiento de los fenómenos neurofisiológicos, vasculares y moleculares que son correlatos estructurales en los delirios, en las alucinaciones, en las experiencias de estrés, en la depresión, y en todo comportamiento humano. Pero esas investigaciones, por sí solas, no aumentarán nuestro conocimiento acerca de cómo se aprende el lenguaje o cómo se construyen las experiencias de estrés, las alucinaciones o los delirios. No encontrarán en los circuitos neuronales conductas prefabricadas, ni ningún "homúnculo" que las produjera, ni ningún "fantasma en la máquina" (Ryle, 2005), porque no están allí su sede y su causa, porque la neurotransmisión y el flujo vascular cerebral no son la conducta ni la "causa eficiente" de la conducta, ni la causa

de la experiencia problemática, porque "en el cerebro no hay ningún lugar donde la neurofisiología se convierta misteriosamente en psicología" (Rose, 2008:186),

IR HASTA LA RAÍZ, BEBER DE LAS FUENTES

Creemos que la psicología con sus paradigmas puede aportar una visión crítica de la ortodoxia psicopatológica y de sus insuficiencias y ofrecer una alternativa para comprender el significado profundo de los problemas psicológicos, recogiendo la rica herencia acumulada por las disciplinas que desde hace más de dos siglos han tratado de hacer aportaciones a esa comprensión.

Pero ir hasta la raíz de los problemas supone beber también de la fuente de la copiosa herencia de los paradigmas de la psicología que siguen permanentemente abiertos a la luz de la investigación básica y aplicada y que reclama fidelidad epistemológica, ética y profesional. Tal vez ahondar en las raíces de los paradigmas de la psicología nos permita encontrarnos en un lugar común, reconocernos herederos de una larga tradición en la que se ha forjado el acervo conceptual, metodológico y tecnológico de la psicología y de sus cuatro paradigmas. En ese lugar común, podremos seguir deliberando entre nosotros y con los profesionales de otras disciplinas acerca de la naturaleza de las experiencias vitales de las que decimos que constituyen problemas psicológicos y acerca del valor práctico que pudieran tener los sistemas de clasificación en vigor de esos problemas, una vez desmontada la metamorfosis declarativa, la logomaquia que los ha convertido en patología, escondida a menudo tras la denominación pretendidamente neutral pero reificada de "trastorno".

Creemos que todo esto supone también despatologizar la psicología clínica, decir sin ningún rubor que *los problemas psicológicos no son psicopatología*, renunciar a la logomaquia, restituirles su verdadera naturaleza, su génesis y su significado. Creemos que de este modo estaremos en mejores condiciones para comprender esos problemas y ofrecer estrategias de solución en el seno de la alianza de trabajo de la relación de ayuda. No obstante, despatologizar el comportamiento humano no es una tarea fácil porque, como hemos visto más arriba, el modelo psicopatológico cosecha beneficios a corto plazo que contribuyen a mantenerlo en vigor. Hemos de elegir, pues, entre estas consecuencias inmediatas ventajosas que se acompañan de los inconvenientes a los que nos hemos referido a lo largo del artículo, y las ventajas a corto, a medio y a largo plazo que se pueden derivar del cambio de paradigma que proponemos. Nosotros, por nuestra parte, hemos optado por continuar con un



planteamiento crítico del modelo psicopatológico, reivindicando el lugar que a la ciencia psicológica le corresponde en la comprensión de los problemas vitales que afligen a tantas personas. Y en ello, vamos a seguir (López y Costa, en preparación). Este artículo es también una invitación a proseguir este camino y a continuar el debate que está emergiendo.

REFERENCIAS

- Albee, G.W. (1996). Introduction to the special issue on Social Darwinism. *The Journal of Primary Prevention*, 17(1), 3-16.
- Bental, R.P. (2009). *Doctoring the mind. Is our current treatment of mental illness really any good?* Nueva York: University Press.
- Blech, J. (2005). *Los inventores de enfermedades. Cómo nos convierten en pacientes.* Barcelona: Destino.
- Bayés, R. (1977). *Introducción a la farmacología del comportamiento.* Barcelona: Fontanella.
- Bayés, R. (1980). *Una introducción al método científico en Psicología.* Barcelona: Fontanella.
- Caballo, V.E., Salazar, I.C. y Carrobbles, J.A. (2011). *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos.* Madrid: Pirámide.
- Costa, M. y López, E. (1986). *Salud Comunitaria.* Barcelona: Martínez Roca.
- Costa, M. y López, E. (2003). *Consejo psicológico. Una alianza estratégica para el apoyo, la potenciación y el cambio.* Madrid: Síntesis.
- Costa, M. y López, E. (2006). *Manual para la ayuda psicológica. Dar poder para vivir. Más allá del counseling.* Madrid: Pirámide.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre.* Barcelona: Destino.
- Follette, W.C. y Houts, A.C. (1996). Models of scientific progress and the role of theory in taxonomy development: a case study of the DSM. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1120-1132.
- Frith, Ch. (2008). *Descubriendo el poder de la mente. Cómo el cerebro crea nuestro mundo mental.* Barcelona: Ariel.
- González, H. y Pérez, M. (2007). *La invención de trastornos mentales. ¿Escuchando al fármaco o al paciente?* Madrid: Alianza.
- Insel, Th. R. (2010). Rethinking schizophrenia. *Nature*, 11 noviembre, vol 468, 187-193.
- Kahlbaum, L. (1995). *Clasificación de las enfermedades psíquicas.* Madrid: DOR, S.L. (Edición original, 1863).
- Kräpelin, E. (1988). *Introducción a la clínica psiquiátrica.* Madrid: Nieva.
- Labrador, F.J. (2008). *Técnicas de modificación de conducta.* Madrid: Pirámide.
- Laín Entralgo, P. (1987). La enfermedad humana. En A. Albarracín (coord.). *Historia de la enfermedad.* Madrid: Saned.
- Lasègue, Ch. (1994). *Del delirio de persecuciones.* En F. Colina y J.M. Álvarez. *El delirio en la clínica francesa.* Madrid: Dorsa. (págs 49-77).
- López, E. y Costa, M. (2012). *Manual de Consejo Psicológico. Una visión despatologizada de la Psicología Clínica.* Madrid: Síntesis.
- López, E. y Costa, M. (en prensa). *Los problemas psicológicos no son enfermedades. Un análisis crítico de la retórica psicopatológica.* Madrid: Pirámide.
- Maudsley, H. (1991). *Las causas de la locura.* Madrid: Dorsa (Edición original, Londres, 1868).
- Moynihan, R., Heath, I. y Henry, D. (2002). Selling sickness: the pharmaceutical industry and disease mongering. *BMJ*, 321, 886-891.
- Pérez-Álvarez, M. (1996). *La psicoterapia desde el punto de vista conductista.* Madrid: Biblioteca Nueva.
- Pérez-Álvarez, M. (2011). *El mito del cerebro creador. Cuerpo, conducta y cultura.* Madrid: Alianza Editorial.
- Ribes, E. (1990). *Psicología General.* México: Trillas.
- Rose, S. (2008). *Tu cerebro mañana. Cómo será la mente del futuro.* Barcelona: Paidós.
- Ryle, G. (2005). *El concepto de lo mental.* Barcelona: Paidós.
- Scheff, Th. J. (1999). *Being mentally ill. A sociological theory.* Nueva York: Aldine de Gruyter.
- Schneider, K. (1997). *Psicopatología clínica.* Madrid: Fundación Archivos de Neurobiología. (1ª edición, 1946).
- Szasz, Th. (1968). *El mito de la enfermedad mental.* Buenos Aires: Amorrortu.
- Szasz, Th. (2007a). *The medicalization of everyday life.* Nueva York: Syracuse University Press.
- Szasz, Th. (2007b). *Coercion as cure. A critical history of psychiatry.* Londres: Transaction Publishers.
- Vallejo, M.A. (1998). *Manual de terapia de conducta.* Madrid: Dykinson, Vols I y II.
- Vallejo-Nágera, J.A. (1971). *Introducción a la psiquiatría.* Barcelona: Editorial Científico-Médica.
- Vila, J. y Fernández-Santaella, M.C. (2009). *Tratamientos psicológicos. La perspectiva experimental.* Madrid: Pirámide.



LAS RAÍCES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

LAS RAÍCES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Edgar Cabanas Díaz¹ y José Carlos Sánchez González²

¹Universidad Autónoma de Madrid. ²Universidad de Oviedo

La Psicología Positiva se apoya en un peculiar modelo de individuo desarrollado en la cultura popular estadounidense desde finales del s. XVIII. Este modelo, al que hemos llamado individualismo "positivo", arranca con el Trascendentalismo de Emerson y su defensa, contra el puritanismo, del individuo como una esencia capaz de autodeterminarse, autoconocerse y desarrollarse ilimitadamente, gracias a que forma parte de la Divinidad. A partir de aquí, nuevos movimientos más "prácticos", como el Nuevo Pensamiento, o el Pensamiento Positivo, enfatizaron, a través de cientos de manuales de autoayuda, el poder del pensamiento individual para imponerse a la materia y al mundo y curar directamente la enfermedad, atraer la riqueza y la salud y conseguir la felicidad. Enfoques alternativos, también genuinamente americanos, como el de John Dewey, criticaron en su momento ese modelo de individualidad y ofrecieron alternativas teóricas apoyadas en ciertos desarrollos del Funcionalismo y en una agenda política diferente. La Psicología Positiva hoy trata de distanciarse de los aspectos metafísicos más ostensibles del individualismo "positivo", pero mantiene aquella concepción ahistórica, asocial y subjetivista del individuo.

Palabras clave: Psicología positiva, Historia crítica, Individualismo, Individualismo "positivo", Trascendentalismo, Nuevo pensamiento, Autoayuda.

Positive Psychology is based on a particular model of the individual that was developed in the popular culture of the United States from the end of the eighteenth century. This model, that we have called "positive" individualism, started with Emerson's Transcendentalism by defending, against puritanism, that the individual, as a part of Divinity, is an essence capable of self-command, self-exploration and endless self-development. On this basis, but in a more "practical" vein and supported by hundreds of self-help manuals, movements like the New Thought or the Positive Thought emphasized the power of individual's thinking over the matter and the world to mentally cure illness, to attract wealth and achievement, and to self-fulfill the promise of happiness. A critical examination and an alternative to this model of individuality was already offered by genuine american academic psychology, such as John Dewey's, based upon functionalist psychology and anti-essentialist principles and guided by an alternative political agenda. Current Positive Psychology moves away from the most striking metaphysics of "positive" individualism, but maintains its ahistorical, asocial and subjectivist conception of the individual.

Key words: Positive psychology, Critical history, Individualism, "Positive" individualism, transcendentalism, New thought, Self-help.

Los modos de concebirnos como individuos, y de serlo, se han transformado profundamente a lo largo de la historia, tanto como los modos de ver el mundo, y de hacerlo. En Occidente, en particular, los cambios se han acelerado desde el Renacimiento y la Ilustración. A partir de la Ilustración la exigencia de autonomía y responsabilidad sobre los propios actos y, por extensión, sobre la vida como un todo, como un proceso en algún grado gobernable, y como una obra personal, no ha dejado de crecer. La subjetividad se ha hecho indefectiblemente más densa, por así decir. No ha sido un proceso "especulativo" sino una realidad práctica, ligada a nuevas exigencias psicológicas de organización de operaciones productivas y de autorregulación del propio

operador, incluyendo las que tienen que ver con la organización del tiempo de trabajo y ocio, con la definición de la propia identidad con y frente a los otros, con las metas de "felicidad" o sentido vital, y con las pautas de juicio moral cuando el laicismo ya aparece en el horizonte como posibilidad.

No ha sido tampoco un proceso lineal ni uniforme. Ha habido muy diversos desarrollos a través de prácticas e instituciones reguladoras de vida: religiosas (transformaciones del catolicismo y protestantismo, especialmente del puritanismo, como aquí vamos a ver), políticas (republicanismo, anarquismo, socialismo, comunitarismos, progresismos, movimientos obreros, etc.), estéticas (movimientos estéticos en sentido amplio, como el Romanticismo), o científico-filosóficas, especialmente las relacionadas con una visión evolucionista de la vida orgánica y con una visión histórica de la condición huma-

Correspondencia: José Carlos Sánchez González. Universidad de Oviedo. Facultad de Psicología. despacho 223. Plaza Feijoo s/n. 33003 Oviedo. España. E-mail: jocasan@uniovi.es



na. La aparición de las ciencias sociales a finales del S. XIX supone una suerte de materialización institucional del proceso del que hablamos: las ciencias sociales formulan concepciones explícitas del individuo en la sociedad y de su relación con la evolución y la historia, pero además reelaboran las viejas técnicas para nuevos fines y contextos (militares, laborales, educativos, terapéuticos, etc.). Tanto las nuevas teorías como las nuevas técnicas se propagan y se ejercen, de modo que las ciencias sociales comienzan a formar parte activa de ese proceso: las ciencias sociales, que estudian el yo y la sociedad, comienzan a ser transformadoras del yo y de lo social. Además, las teorías en ciencias sociales, recordemos, no son tampoco unívocas, sino que presentan una dinámica de "pelea de escuelas", en conexión más o menos estrecha con determinadas "cosmovisiones" e intereses políticos, filosóficos, o incluso religiosos.

La Psicología Positiva, tal como vamos a tratar de mostrar, es el último episodio de uno de esos desarrollos históricos de la individualidad. Se trata de un desarrollo muy concreto, genuinamente estadounidense, cuyo modelo de individuo denominaremos *individualismo "positivo"*, siguiendo la propia tradición estadounidense de utilizar el adjetivo "positivo" ("positive thought", por ejemplo), y distanciándonos de su pretensión semántica por medio de unas comillas. El modelo de individualismo "positivo" no es estrictamente propio de nuestro ámbito cultural (español, católico, incluso europeo) pero se ha propagado en él rápidamente. Dos mecanismos culturales vertebrales de la modernidad ayudan a entender dicha propagación: a saber, una cultura terapéutica cada vez más presente en todas las esferas de la vida cotidiana, y una nueva cultura empresarial, propia de las nuevas formas del capitalismo, que impregna progresivamente el lenguaje y el imaginario popular (Illouz, 2007, 2010; Marzano, 2012), especialmente a través de la literatura de autoayuda, de la creciente fusión entre el campo de la economía y el de la psicología, y de la reciente, que no novedosa, propuesta de la Psicología Positiva. La Psicología Positiva se arroja en un discurso cientificista como garantía de objetividad y verdad de una concepción universal de lo que es el individuo y los logros que, también universalmente, le darían "la felicidad" y que por tanto *deben* ser perseguidos. Para ello propone todo un conjunto de técnicas psicológicas destinadas a invertir tiempo y esfuerzo en "uno mismo" con el fin de aumentar el propio "capital humano": sacar partido de las capacidades personales, ges-

tionar estratégicamente los pensamientos, las emociones y los afectos positivos, y evitar desplegar los negativos, calificados como "perjudiciales".

Debido a su tendencia a conceptualizar la individualidad como algo derivado de una "naturaleza humana", como algo que preexiste a su construcción social, la Psicología Positiva defiende una noción *ahistórica* y *asocial* del "uno mismo". La psicología evolucionista, la sociobiología, la psicología cognitiva computacional y hasta el psicoanálisis, ejercen también, en alguna medida, una concepción ahistórica (ligada al peso que el innatismo tiene en ellas, cada una a su modo). Pero lo específico de la Psicología Positiva es su modo peculiar de plantear y desarrollar una serie de rasgos característicos del individualismo "positivo", que hemos cifrado en estos cinco:

- (1) **Autocontrol.** El individuo, es para sí mismo objeto de control a través del pensamiento, donde el pensamiento se concibe, no tanto como un tipo de acción conectada con la transformación efectiva de la realidad, sino más bien como una interpretación subjetiva, "mental", que el sujeto se forma de la realidad, y sobre la que debe operar (técnicas psicológicas mediante) en busca de cambios que mejoren directamente su estado de bienestar.
- (2) **Autodeterminación.** El individuo se concibe como un ser dotado de un conjunto propio de necesidades, deseos e intereses que ha de satisfacer en el camino a la felicidad y la consecución del éxito propio. El individuo ha de escribir su propio destino, encontrar su propio camino, y recorrerlo a su manera con relativa independencia del éxito y la felicidad de "los otros", pues la sociedad se concibe no tanto como el contexto de sentido donde esto es posible (y se constituye como deseable), como el resultado sumativo del despliegue de los diferentes intereses de los individuos autónomos y autodeterminados.
- (3) **Autoconocimiento.** El individuo se entiende a sí mismo como un objeto a explorar detalladamente y descubrir en su vasta riqueza. Ahora bien, en la tradición del individualismo "positivo" esta exploración es principalmente "práctica": se trata de conocer aquellos modos de pensar y de sentir que conducen a la infelicidad para eliminarlos, y de identificar y fomentar aquellos que conducen a la felicidad y a una vida sana y adaptada.
- (4) **Autocultivo.** El individuo se ve a sí mismo como proyecto de mejora y crecimiento. En buena parte de la tradición del individualismo "positivo" ese desarrollo



se nos presenta como potencialmente ilimitado. No se trata de llegar a cambiar el propio modelo de ser "uno mismo", sino de ser más y mejor dentro de dicho modelo. Basta trabajar en uno mismo con constancia y potenciar las propias virtudes y fortalezas con suficiente tesón para lograr un perfeccionamiento interior incesante y una mejora significativa de las propias condiciones de vida, y no tanto al revés, esto es, operar sobre las condiciones para que nuestras capacidades adquieran relevancia y sentido. De nuevo, en la tradición del individualismo "positivo", esta mejora y crecimiento se refieren no tanto a un conocimiento desinteresado, universal, que pudiera por ejemplo generar angustia, desánimo, perplejidad, conciencia de las limitaciones personales y colectivas, etc., como al desarrollo de nuevas prácticas que sigan contribuyendo al bienestar, la felicidad y el éxito del "uno mismo".

- (5) **Auto-responsabilización.** La búsqueda de la felicidad (salud, éxito y bienestar) se convierte no sólo en un derecho "natural", sino en un objetivo universal y, sobre todo, en un *imperativo moral*. El camino hacia ella es exigente: implica una continua autovigilancia, auto-control y mejora del yo. Puesto que la realidad y validez de esa "felicidad" se da por descontada y las cualidades para lograrla también, el único responsable del éxito o fracaso es el individuo.

La exigencia creciente de autonomía y responsabilidad, ya lo hemos dicho, es algo genérico en Occidente a partir de la Ilustración. Los rasgos que acabamos de presentar son rasgos que definen de forma peculiar y conjunta el individualismo "positivo"; son los modos distintivos en que esta tradición define y justifica el sentido de la autonomía, del autoconocimiento, la autodeterminación y la responsabilidad, así como los modos que tiene de conectarlos con aspectos tales como la salud, el desarrollo personal, el rendimiento profesional, el éxito social o la economía nacional. Nuestra tarea principal en este trabajo será mostrar cómo se ha generado en una parte de la cultura popular norteamericana ese modo peculiar de caracterizar y ejercer la autonomía y la responsabilidad y cómo la Psicología Positiva se inscribe en esa peculiar tradición.

LAS MÚLTIPLES CRÍTICAS A LA PSICOLOGÍA POSITIVA: SITUANDO EL PRESENTE TRABAJO

Desde su establecimiento como corriente académica de estudio de la felicidad, la Psicología Positiva ha recibido numerosas y variadas críticas. Ampliando la propuesta

de Binkley (2011), podríamos agrupar estas críticas en torno a cuatro bloques temáticos estrechamente relacionados entre sí.

El primero de ellos hace énfasis en una crítica de tipo sociológico e institucional. Bajo la idea de "gubernamentalidad" de tradición foucaultiana y comprometido con el análisis del papel de la Psicología Positiva en la producción de subjetividades ligadas a los modos de producción propios del libre mercado, este bloque crítico estudia cómo la interrelación entre los diferentes agentes sociales y culturales (desde las corporaciones, el gobierno, la academia y las instituciones mentales y sanitarias, pasando por toda una "industria de la felicidad", la literatura de divulgación y de autoayuda, y los programas de televisión, hasta los consumidores finales) configuran y extienden determinadas nociones de felicidad y bienestar con diferentes propósitos (véanse, por ejemplo, Rimke, 2000; Ehrenreich, 2009; Ahmed, 2010; Binkley, 2011, y los estudios genealógicos de Foucault, 1988; Loredo, 2005, o Loredo y Blanco, 2011).

El segundo bloque de estudios críticos explora la historia y estructura conceptual del modelo de sujeto que subyace a la Psicología Positiva. Trata de esclarecer su configuración a través del sentido y utilidad efectivas que dicho modelo va adquiriendo en las prácticas culturales norteamericanas; desvela las influencias religiosas, filosóficas, económicas o científicas con las que se teje y reteje el modelo, e intenta explicar cómo y por qué la Psicología Positiva emerge y es asimilada por la cultura popular y académica (véanse, por ejemplo, Christopher y Hickinbottom, 2008; Becker y Marecek, 2008; Christopher, 1999; o Cabanas, 2011). Por un lado, estos estudios subrayan el acentuado carácter cultural de la corriente, destacando su deuda con una tradición occidental concreta (moderna, liberal y dualista), y con un tipo de ideología individualista predominantemente utilitarista. Estos mismos estudios rechazan la tesis de los psicólogos positivos de que su corriente es novedosa, afirmando que lo que ofrece la Psicología Positiva es "vino viejo en odres nuevos" (Krisjanson, 2012).

El tercer bloque crítico con la Psicología Positiva apunta hacia los problemas teóricos del propio modelo (argumentos tautológicos, poca claridad conceptual, simplificación terminológica, división interna entre diferentes perspectivas, etc.) y hacia sus insuficiencias metodológicas (erróneas atribuciones de causalidad, falta de más estudios longitudinales, excesiva confianza en el método correlacional y en los auto-informes, dificultad de la me-



dición de las emociones, etc.), y hace énfasis en las dificultades no declaradas que se derivan de la aplicación de la disciplina (véanse, por ejemplo, Miller, 2008; Norem, 2001; Held, 2004; Fernández-Ríos y Novo, 2012). También critica la taxativa diferenciación entre emociones positivas y negativas, así como las perspectivas evolucionistas sobre las emociones que adoptan los psicólogos positivos. Sin tener en cuenta el carácter funcional y contextual de las emociones, dicen, los psicólogos positivos defienden una clasificación discreta y estática de las emociones, minimizando, además, el complejo proceso psicológico que subyace a la modificación de las mismas (Lazarus, 2003).

Este esquemático panorama de críticas a la Psicología Positiva sirve para mostrar que, sin duda, las tiene, y desde muy diversos ámbitos de la psicología académica, desde los más generales (históricos, teóricos) hasta los que implican la práctica clínica o la metodología de investigación. Sirve también para ubicarnos. Si nuestro trabajo puede contribuir a la clarificación crítica de la Psicología Positiva es fundamentalmente en el apartado histórico y conceptual mostrando, como decimos, cómo desde finales del s. XVIII se ha configurado y propagado y en qué consiste ese modelo peculiar de individualidad que subyace a la Psicología Positiva. Respecto al resto de las críticas, Marino Pérez desgrana de modo exhaustivo las que aquí sólo de pasada apuntamos, y bastantes más, añadiendo consideraciones decisivas respecto a la muy discutible originalidad, y a las flaquezas conceptuales, metodológicas y terapéuticas de la Psicología Positiva (Pérez Álvarez, 2012).

“UN PALILLO QUE SE SOSTIENE A SÍ MISMO”: SOLO ANTE DIOS

El Trascendentalismo de Ralph Waldo Emerson es el primer gran movimiento de esta historia. Recogió todo un siglo de agitación política y de liberalización religiosa frente a la visión calvinista del hombre y frente al dogma de la predestinación (Weber, 2001). Fue tan decisivo en la configuración del pensamiento norteamericano que algunos historiadores lo caracterizan como una nueva “religión americana” (West, 2008, pp.47).

Para el Calvinismo, la religión más característica del s. XVIII en Norteamérica, el “interior”, la individualidad, era algo depravado: no había nada en lo que indagar, nada que mereciera la pena “dentro”; sólo certificaríamos la existencia de la impureza y la tendencia al pecado. La pauta de esta vida puritana consistía más bien en

rechazar la tentación a través de una autovigilancia implacable y en huir de ese “interior” por medio de la entrega al trabajo. Aunque la laboriosidad puede producir beneficios materiales, no es ése su fin primario, y un disfrute excesivo es también pecaminoso. El destino personal no se creaba a través del trabajo, ni siquiera se lograba con seguridad a través de una vida piadosa. El destino estaba más allá de los actos. Cada ser humano estaba solo ante su propia angustia, entre los demás, contra sí mismo, bajo un Dios riguroso, sin seguridad en su salvación.

Emerson reformuló por completo el dogma puritano y proclamó que la primera mitad del s. XIX sería “la era de la primera persona del singular” (Mott, 2000). No estaba solo en la revuelta. Walt Whitman o el resto de románticos norteamericanos volvían también su mirada al individuo como un valor en sí mismo. Emerson integró un conjunto asombrosamente heterogéneo de influencias (neoplatonismo, las ideas de Swedenborg, pinceladas de hinduismo, romanticismo inglés, la ética de la laboriosidad de Benjamin Franklin, la religión unitarista...) entre las que se encuentra una lectura *sui generis* de Kant, de quien tomó el término “trascendental” para nombrar a su movimiento. El Trascendentalismo hizo énfasis en el mundo espiritual que todo hombre debía cultivar, precisamente porque vio al individuo como una parte de la divinidad, no como algo ajeno a ella. Pero la férrea ética puritana no desapareció. Emerson enfatizó más que nunca la insistencia en el autocontrol y la autovigilancia típicas del puritanismo y de la ética de Franklin, no ya frente al pecado o la pereza, sino al servicio de la imperiosa necesidad de realizar esa divinidad potencial que el individuo contiene por medio del crecimiento individual: la potencia espiritual y las virtudes de cada hombre se construían mediante el constante “cultivo de uno mismo” (“self-culture”, en expresión de Emerson), el cual exigía tanto el buen y racional “conocimiento de sí” (“self-exploration”) como del correcto y exhaustivo autodomínio (“self-command”).

Según el Trascendentalismo el “uno mismo” era como un círculo en constante expansión que se desarrollaba a través del control y la puesta en práctica de sus virtudes personales. “No hay virtud que sea final; todas son iniciales”, advertía Emerson (citado en Robinson, 2000, pp.165), enfatizando el hecho de que el “uno mismo” nunca estaba acabado, y avisándonos tanto del peligro de la autocomplacencia como del *deber moral de crecer*



como *individuos* (op. cit.). Tener plena confianza en uno mismo era requisito imprescindible para crecer (Mott, 2000).

Además, para Emerson, al igual que para toda la tradición utilitarista que él mismo adaptó a su metafísica, el individuo es un ser con capacidades naturales para autodeterminarse con absoluta independencia de cualquier orden social. A principios del s. XIX esta idea de autonomía impregnaba la cultura popular norteamericana. Menand (2001) la describe con una metáfora esclarecedora: el individuo como “un palillo que se sostiene a sí mismo”.

SALUD Y FELICIDAD A TRAVÉS DEL PENSAMIENTO

Al abrigo del romanticismo norteamericano y del Trascendentalismo de Emerson surgieron varios movimientos; muchos de ellos se agruparon bajo el término “Nuevo Pensamiento” (1875-1920). A pesar de sus diferencias (para un análisis en profundidad véase Satter, 1999), todos ellos compartían posiciones anti-materialistas y espiritualistas, de base religiosa, así como un conjunto de prácticas en común: el Nuevo Pensamiento defendía que el mundo mental o espiritual era una esfera con entidad real, mientras que el mundo material, el de la vida diaria, era una creación de la mente. Defendía, como Emerson, que el individuo era un ser dotado de poderes divinos y creativos con los que podía transformarse a sí mismo y al mundo que lo rodeaba. Y sostenía que si las personas eran capaces de ignorar la información falsa que procedía de los sentidos y controlaban plenamente sus pensamientos a través de su ejercitación constante, serían capaces de curar sus males, controlar sus deseos y crecer espiritualmente. La metafísica del Nuevo Pensamiento sigue siendo hoy en día enormemente popular, como se puede apreciar en influyentes best-sellers norteamericanos del género de la autoayuda, tales como “El Secreto”, líder en las listas de ventas en países como EEUU, Argentina o España; o en populares “talk-shows” televisivos en EEUU como el de Oprah Winfrey.

En sus comienzos el nacimiento del Nuevo Pensamiento fue motivado por la proclamación de una nueva “era del mujer” desde la cual romper con la taxativa división de género característica de la era Victoriana (la cual, apoyada por la ideología del darwinismo social, atribuía el intelecto y la racionalidad al hombre, y despreciaba la emoción y la irracionalidad atribuidas a la mujer) y construir un nuevo paradigma de la mente humana, la espiritualidad, y la liberalización del deseo. Pero a prin-

cipios del s. XX este movimiento fue adquiriendo compromisos crecientes con las ideas, ya tan populares en la cultura norteamericana, de la autodeterminación, la movilidad social y el éxito personal. Sin duda el Nuevo Pensamiento contribuyó decisivamente a la creciente “emocionalización” del individuo (clave en el desarrollo de las nuevas subjetividades liberales, como se puede constatar en Illouz, 2007), y a la gestión de la delicada transición psicológica desde un capitalismo industrial dominado por la producción, el ahorro y el sacrificio, hasta un capitalismo de consumo dominado por el énfasis en el gasto, la satisfacción del deseo y la gratificación personal. Como muchos historiadores de la década de los 60 y los 70 han señalado, esta ideología terminó convirtiéndose en una “religión del éxito, del consumo y de la movilidad social” (Meyer, 1965).

El Nuevo Pensamiento se afianzó culturalmente gracias al rotundo éxito que cosechó como terapia alternativa para uno de los problemas más graves y extendidos en la sociedad norteamericana de la época: la neurastenia, una “enfermedad del ánimo” (anhedonia, depresión) con correlatos somáticos (agotamiento, cansancio, debilidad, alteraciones del sueño) que afligía severamente a las clases medias y altas. Al contrario que la medicina tradicional de la época, el Nuevo Pensamiento proponía técnicas psicológicas basadas en el poder curativo de la palabra y en la idea de “transferencia” mental entre el sanador y el paciente. Ejercicios tales como (1) el escrutinio del propio pensamiento en busca de creencias que fueran las causas de nuestro malestar, (2) el rechazo mental de cualquier molestia o dolor procedente del cuerpo, (3) el entrenamiento de la imaginación para generar sensaciones agradables y para explorar los propios deseos; (4) la auto-repetición de afirmaciones positivas para “ahuyentar” a las negativas, (5) el rezo; o (6) el ejercicio de la gratitud y el perdón, eran de uso común entre los autores del Nuevo Pensamiento.

Más allá del tratamiento de la enfermedad, el Nuevo Pensamiento también desarrolló una particular visión de uno de los ideales centrales de la cultura estadounidense: la felicidad. Con una vena cada vez más “práctica y aplicada”, concebía la gestión del conocimiento y del mundo afectivo y emocional como una herramienta destinada a la consecución de aquello que fuera útil para potenciar el bienestar individual (Dresser, 1919). El Nuevo Pensamiento, igual que el Trascendentalismo, defendía que el verdadero intelecto es aquel que se dirige hacia “uno mismo”, hacia el crecimiento y el progreso



del propio individuo. Para autores como Phineas Parkhurst Quimby *la felicidad del hombre está en sí mismo*, no en el desarrollo de la nación, el progreso social o el afianzamiento de la libertad: “el hombre es el inventor de su propia miseria” y su felicidad “es el resultado de sus propias creencias” (Quimby, 2008). La salud y la felicidad dependían de uno mismo, y se lograban gestionando creencias, actitudes y deseos.

NUEVO PENSAMIENTO Y CAPITALISMO DE CONSUMO

Como decíamos, un aspecto crítico para el viraje del Nuevo Pensamiento fue la paulatina transición desde el capitalismo industrial al capitalismo de consumo. En la primera década del s.XX, toda una nueva generación de líderes del movimiento comenzaron a liberalizar la cuestión de la represión del deseo y a relacionar el ámbito afectivo y emocional con la adquisición de riqueza. Defendían que tanto hombres como mujeres eran seres dominados por la satisfacción de los propios deseos, y que la mujer debía aspirar a ser un individuo tan autónomo y tan autodeterminado como el hombre. El medio para realizar ambas, decían, era sin duda la independencia económica. Una de las pioneras de este cambio fue Helen Wilman (1831-1907), cuyo bestseller “The Conquest of Poverty” (1899), creó una corriente a la que se unieron posteriormente autores como Wallace Wattles (1860-1991), Elizabeth Towne (1865-1960), William Atkinson (1862-1932), Orison Swett Marden (1850-1924) o Charles Fillmore (1854-1948). Todos ellos pensaron que si la doctrina del “poder mental” había podido ayudar en el restablecimiento de la salud, también podía hacerlo con la consecución del éxito, integrando en sus textos las ideas del Nuevo Pensamiento con el nuevo lenguaje de la psicología y de la gestión empresarial.

En las primeras décadas del s. XX, muchos hombres de negocios comenzaron a ver que la expansión empresarial requería de una creciente clase media que diera rienda suelta al consumo y a la satisfacción de los deseos, algo hasta entonces principalmente relegado a un rol femenino. Gracias a la entrada del lenguaje psicoanalítico del subconsciente y de las pulsiones humanas, el férreo control de los aspectos afectivos y emocionales podía ser visto ahora como represión, y por tanto como algo innecesario e insano. Así, el individuo “hidráulico” freudiano fue utilizado tanto por las nuevas necesidades de consumo como por los nuevos autores del Nuevo Pen-

samiento para justificar la necesidad de liberarse de viejos prejuicios y de realizar el deseo: era la forma más saludable de vivir. No cabe duda de que la gestión emocional y afectiva, uno de los signos más sobresalientes y significativos de la modernidad, ha jugado un importante papel en el avance del capitalismo de consumo. Como dice Eva Illouz, “las prácticas y los discursos emocionales y económicos se configuran mutuamente produciendo un amplio movimiento en el que el afecto se convierte en un aspecto esencial del comportamiento económico y en el que la vida emocional, sobre todo la de la clase media, sigue la lógica del intercambio y las relaciones económicas” (Illouz 2007, pp.19-20).

En la décadas de los años treinta y cuarenta, un crítico observador de la sociedad americana, John Dewey, señalaba que consumir todo lo posible se había convertido en una “obligación” económica tan acorde con aquella época como lo fue el ahorro en la etapa de Franklin. De hecho, se defendía que quien gastaba sin demasiados miramientos no sólo acrecentaba sus posibilidades de desarrollo, sino que “estaba cumpliendo con su obligación para con la economía, transfiriendo sus plusvalías personales al rendimiento global en el que podrían ser reutilizados con el máximo nivel de efectividad” (Dewey, 2003, pp. 80). La demanda sobre la liberalización del deseo, cuyo motivo era inicialmente emancipatorio, “terminó por desembocar en la principal fuerza ideológica y productiva de un sistema económico cada vez más desregularizado” (Honneth, 2004, pp 475), en el cual la experimentación constante a través del consumo, el imperativo del desarrollo personal y el ejercicio de una visión optimista sobre el mundo que nos rodea como medio para alcanzar la felicidad individual adquieren valores centrales. Como destaca R.Reich,

“el optimismo...se transfiere a nuestra economía, siendo una de las razones por las que somos una nación de inventores y pensadores, de innovadores y emprendedores... [así como] también explica por qué nos gastamos tanto y ahorramos tan poco...: nuestra disposición a endeudarnos y seguir gastando está íntimamente relacionado con nuestro optimismo” (citado en Ehrenreich, 2009, pp. 181, traducción nuestra).

En 1936 Fillmore, uno de los autores más destacados del viraje del Nuevo Pensamiento, pregonaba en sus libros y sermones que todo el mundo podía ser rico si creía en ello lo suficiente; si controlaba sus pensamientos y los encaminaba hacia ese fin. Para él los ricos habían llegado a serlo porque “sus ideas de abundancia están tan arraigadas en



sus pensamientos que son ya parte de ellos mismos". Para el aspirante a enriquecerse es necesario, pues, un escrupuloso proceso de indagación en uno mismo (autoconocimiento), una estricta reeducación de las emociones, las actitudes y las ideas (autocontrol) que conduzca a una transformación del yo profunda y estable pues, de otro modo, "la gente que se hace rica de repente, sin construir una mentalidad de prosperidad pronto pierde su dinero" (Fillmore, 1936, citado en Meyer, 1965, pp. XX). "The Optimistic Life" (1907), "How to get what you want" (1917); "Ambition" (1919) o "Prosperity, how to attract it" (1922), fueron títulos característicos de estos autores y de este nuevo género que ya no dejaría de crecer a lo largo del s. XX. Su discurso promovía la autoconfianza en el poder personal y el optimismo, e invitaba a la inversión y el consumo, claves de la prosperidad de aquel tiempo. Así, con el crecimiento de la clase media se extendían estos valores de prosperidad y éxito para un individuo que se interpretaba a sí mismo desde las categorías propias del individualismo "positivo".

Uno de los más destacados personajes de esta saga fue el empresario republicano Norman Vincent Peale (1898-1993). Acuñó la expresión "pensamiento positivo" que pronto se popularizó. Su libro "El poder del pensamiento positivo" (1956), que fue el libro más vendido de la época después de la Biblia, era un manual de autoayuda que defendía el poder del pensamiento y daba instrucciones para disciplinarlo y "condicionarlo": la eliminación de los pensamientos negativos y la repetición constante de los positivos acabaría automatizándose de tal modo que el comportamiento del individuo, su visión sobre sí mismo, quedaría transformada (Peale, 2006). En la obra de Peale puede apreciarse una mayor cantidad de lenguaje científico, en busca de una respetabilidad acorde con los nuevos tiempos. En realidad era una jerga ecléctica. Peale mezclaba el lenguaje psicológico del subconsciente, del condicionamiento, del aprendizaje, de las atribuciones, de las actitudes y demás terminología dominante en la psicología académica, todo ello al servicio de la metafísica del Nuevo Pensamiento.

A estas alturas al norteamericano seguidor de estos manuales le había quedado claro que el único capaz de cuidar de él y de conocerle era él mismo, y que el triunfo o el fracaso personales eran una cuestión exclusiva de mérito o demérito individual. El creciente número de predicadores, pseudopsicólogos, coaches y empresarios seguidores de estas ideas pregonaron sin tapujos que la riqueza, tanto como la pobreza, eran, en realidad,

"condiciones voluntarias": no eran las condiciones sociales y políticas las que, estructuralmente, hacían ricos o pobres a las personas, sino la buena o la mala gestión que cada cual hacía de "uno mismo", de sus pensamientos, conductas y actitudes. Quien no era feliz y próspero era, bien porque no seguía al pie de la letra los consejos que estos poseedores de la llave de la felicidad y el éxito les ofrecían, bien porque no quería. Un paralelismo llamativo lo encontramos en muchos psicólogos positivos cuando sostienen que "la ciencia ha sido capaz de construir los cristales correctores que nos pueden ayudar a encontrar...esa pequeña isla denominada felicidad"...: decidir usarlos depende sólo de ti" (Vázquez y Hervás, 2009, pp. 252).

Especialmente en el mundo empresarial, tal como explica Michela Marzano, estas ideas acabarían conformando a final del s. XX el discurso dominante por excelencia, estableciendo en la propia conciencia del trabajador la principal instancia de control y vigilancia empresarial, y logrando que el asalariado se adhiera de forma voluntaria a su propia servidumbre: es el individuo (el trabajador, sea ejecutivo o empleado) el que, de modo autónomo y espontáneo, debe sentirse totalmente identificado con los objetivos de la empresa, aunque cambien constantemente; el que debe mantener una sana competitividad con sus compañeros, limitando la confianza y la ayuda mutua; el que debe vivir la empresa como un espacio de auto-realización y desarrollo de sus competencias; el que debe reprimir todo pensamiento y actitud "negativos", es decir, divergentes con los objetivos marcados; el que debe realizar su trabajo con originalidad y autonomía, aunque los objetivos y calendarios fijados por la empresa no sean discutibles; el que debe estar dispuesto a la flexibilidad y al sacrificio en nombre de su propio éxito; el que debe integrar el trabajo como aspecto central de su proyecto vital, aunque esté expuesto continuamente al despido; y, en tal caso, el que debe tomar el despido como otra nueva oportunidad de desarrollo personal asumiendo su exclusiva responsabilidad en él (Marzano, 2011).

PSICOLOGÍA POSITIVA: PRÁCTICAS SECULARIZADAS DE LA FELICIDAD

A lo largo de este viaje por la formación y desarrollo del individualismo "positivo" hemos visto aspectos que cambian radicalmente, adaptándose a las nuevas condiciones sociales, y otros, más "de fondo", que no cambian tanto. La sombría consideración puritana



ciertamente se invierte y se lleva al extremo opuesto, donde el “uno mismo”, a través de su pensamiento, siguiendo instrucciones sencillas, es capaz de todo, incluso de lograr su propia salvación laica: conquistar la salud, el éxito social y la riqueza. Sin embargo, la consideración de ese “uno mismo” como una entidad primaria, ajena e independiente de los demás, es decir, como una esencia, permanece. En el caso del puritanismo la justificación es evidente: cada alma es un destino, y todo lo debe a dios, no a los otros. En el Trascendentalismo y en el Nuevo Pensamiento la justificación es similar, pero vuelta hacia su polo positivo: no somos esencias marcadas por el pecado, sino partes luminosas de la divinidad, con inacabable potencial de desarrollo y perfección. Así pues el cimiento religioso (aún bajo formas poco convencionales de religiosidad, que cabe llamar “metafísicas” de un modo genérico) es crucial en el individualismo “positivo”, incluso cuando se ha ido adoptando un tono cada vez más secular, científico y práctico. En la Psicología Positiva la idea de individualidad como una esencia primaria no recurre a una justificación religiosa explícita, claro está, sino a una justificación científica de la “naturaleza humana” en términos evolucionistas, aunque mantenga sus preceptos, técnicas y aspiraciones centrales. Respecto de esta cuestión, merece la pena subrayar que la apelación a la evolución no necesariamente justifica, hoy día, una explicación geneticista del comportamiento. La interpretación clásica de la evolución durante el s. XX, la neodarwinista, sobre la que se apoyaron la Sociobiología o la Psicología Evolucionista en sus pretensiones de explicar el comportamiento sobre la base de un programa genético, ha sido y está siendo radicalmente discutida y revisada por la actual biología evolucionista del desarrollo, entre otros muchos frentes críticos. Existen interpretaciones alternativas, perfectamente darwinianas, pero no geneticistas, como las que siguen la teoría de la Selección Orgánica, que no sostendrían la pretensión de Seligman de justificar por medio de la evolución esa “naturaleza humana” que se conforma a su modelo de felicidad o bienestar (véase Sánchez y Loredo, 2009).

Desde la respetabilidad y aparente coherencia propia de una corriente psicológica académica (discutida por Held, 2004), la Psicología Positiva defiende y extiende aspectos típicamente característicos del Nuevo Pensamiento. Más bien, diríamos que la misma Psicología Positiva no es consciente de la deuda histórica y popular que mantiene con ella: el hecho de que fundaciones de

conocida inclinación protestante y espiritual tales como la “John Templeton Foundation” hayan financiado con más de ocho millones de dólares proyectos dirigidos por Seligman y asociados, o que uno de los cinco puntos programáticos de la corriente verse explícitamente sobre la búsqueda del sentido y de la felicidad a través del desarrollo de la espiritualidad, es sólo una pequeña muestra de ello. Como dice el texto oficial del “Psychology Positive Center”, dirigido por Seligman desde la universidad de Pennsylvania, respecto a este punto:

“George Vaillant dirige dos proyectos relacionados entre sí. El primer proyecto versa sobre el papel que tiene la espiritualidad en la consecución de una vida exitosa. La espiritualidad se define como un conjunto de seis facetas: la fe, esperanza, amor, alegría, el perdón y el cuidado (la curación) de los demás. El segundo proyecto versa sobre la elaboración y comparación de ocho modelos de investigación empíricos sobre la salud mental positiva. En el proyecto de Vaillant se combinan la integración de los hallazgos de la antropología cultural, las imágenes cerebrales, y las perspectivas evolucionistas con el estudio de las vidas individuales que reflejan un componente espiritual profundo” (Positive Psychology Center Summary of Activities, 2005; véase www.ppc.sas.upenn.edu/ppcactivities.pdf).

Aunque con un lenguaje más adecuado a los estándares de la ciencia natural, la Psicología Positiva sigue afirmando consignas, recomendando prácticas y prometiendo resultados muy similares a aquellos ofertados por sanadores, predicadores, coaches, escritores y empresarios de décadas anteriores. He aquí algunos ejemplos que muestran esa raíz común: establecen una separación categórica entre emociones y pensamientos positivos frente a los negativos, defendiendo que los segundos, fuente de ansiedad, fracaso o depresión, han de ser localizados, reconocidos y cambiados por afirmaciones más positivas, ya que “el pesimismo es desadaptativo para la mayoría de los esfuerzos, de tal forma que los pesimistas fracasan en la mayoría de los frentes que se proponen abrir (Seligman, 2002, pp. 178); promueven prácticas tales como el ejercicio de la gratitud y el perdón como forma de aumentar la emocionalidad positiva y la felicidad del individuo (Bono, Emmons y McCullough, 2004); defienden el cultivo de la esperanza como estrategia para facilitar el cambio personal y ayudar a clarificar, mantener y perseguir las metas deseadas (Lopez et. al, 2004); hacen énfasis en la clarificación de los deseos y la metas propias, estudiando ventajas e incon-



venientes de las mismas, así como en el efecto beneficioso de la autoafirmaciones (Sherman, Nelson y Steele, 2000); o aconsejan a los lectores evitar el sobre-análisis ("over-thinking") como una actividad perniciosa y distractora que impide a los sujetos "dejarse llevar" ("flow") por intereses y deseos que de otro modo desplegarían de forma natural y espontánea, impidiéndoles disfrutar de pequeñas cosas que aportan felicidad e incrementan los afectos positivos hacia uno mismo (Lyubomirsky, 2007).

Muchos psicólogos positivos aducen que su corriente filtra y mejora científicamente todas estas afirmaciones y prácticas que, si bien son populares, "funcionan". Quizá aquello que "funciona", aquello que parece intuitivamente válido en la Psicología Positiva, es más bien un rasgo genérico de todo proceso de *afrentamiento de problemas*, cuya importancia asume toda psicoterapia -y sin duda el sentido común-: a saber, la conveniencia de mantener una actitud abierta que facilite al individuo una mejor comprensión de su situación y un aprovechamiento eficaz de los recursos que tiene a mano para superar problemas de la vida diaria. Sin duda, es deseable afrontar un problema buscando repertorios de respuesta alternativos, reenfocando la situación, o manteniendo la confianza y la esperanza suficientes como para evitar la renuncia precipitada. Esta es quizá una de las razones por las que la Psicología Positiva sintoniza tan fácilmente con algunas certezas del sentido común (el de la calle y el del gabinete) porque algunas de sus generalidades son sentido común (aunque buena parte de sus especificidades, los rasgos de individualismo "positivo", no son, o no eran, tan comunes).

Por otro lado, los psicólogos positivos parecen tener la intención de crear un cuerpo de técnicas psicológicas que pudieran funcionar universalmente, bajo el supuesto de que esa naturaleza humana es "universal". Pero estas prácticas y afirmaciones no son independientemente del bagaje cultural y moral con el que van cargadas (en este caso de la tradición concreta del individualismo "positivo"); si funcionan es porque lo hacen para determinados modos de vida (a grandes rasgos, civilizaciones con democracias liberales, con una tradición cultural occidental común y que comparten un sistema económico capitalista de consumo más o menos controlado estatalmente) no para cualquier modo de vida y en cualquier contexto. Fuera de esos contextos parece que no sólo no funcionarían, sino que ni siquiera serían inteligibles, como mues-

tran algunos trabajos transculturales (Christopher y Hickenbottom, 2008).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) reconocen que la fundamentación de la Psicología Positiva es "eclectica". Numerosos autores han puesto en duda la pretendida objetividad y universalidad de su noción de felicidad y bienestar humanos. Y es que las categorías psicológicas a través de las cuáles los individuos se definen y gestionan sus relaciones consigo mismos y con los demás, incluyendo especialmente la definición de su lugar en el mundo, su sentido y, si acaso, lo que sería su "felicidad", resultan de un proceso histórico que, aunque involucra, sin duda, dimensiones naturales (de especie), no se deriva de, ni se explica exclusivamente por ellas. Ese proceso es una verdadera construcción sociohistórica constitutiva de la realidad, pero no de la única realidad posible. La Psicología Positiva no "descubre" o "desvela" la "verdadera" naturaleza humana. La fabrica (o colabora a ello) en determinada dirección. No descubre, construye. Y como no descubre, lo que construye no es la única opción posible, ni es atemporal, ni es ajena a determinadas preferencias políticas sobre cómo conducir la sociedad, la economía, y la función del individuo en ellas.

El mejor y más cercano ejemplo a nuestro favor es también norteamericano, genuinamente norteamericano. Y es el referente de otra cultura psicológica que la Psicología Positiva no parece tomar en consideración. Diversos autores dentro del pragmatismo y el funcionalismo, sobre todo los más "progresistas" y con más clara dimensión política, como Dewey, criticaron abiertamente desde principios del s. XX el modelo de sujeto del individualismo "positivo" (Dewey, 2010).

El progresivismo ("progressivism") fue un movimiento esencial y masivo en las primeras décadas del s. XX en Estados Unidos. A pesar de su gran heterogeneidad y contradicciones, puede decirse que se trató de un movimiento reformador preocupado por las enormes desigualdades sociales, la pobreza en las ciudades, la carencias en educación y el excesivo poder y capacidad de abuso de las grandes corporaciones, que ya por la época muchos veían como factor decisivo de la degradación de la vida política y de los viejos ideales democráticos. La psicología funcionalista y la filosofía educativa y política de Dewey constituye una de las caras (no religiosa, en este caso) del progresivismo, que tuvo muchos otros desarrollos religiosos, pero distintos a los que hemos visto hasta el momento, mucho más orientados hacia la justicia social y la actividad comunitaria.



Pues bien, Dewey y otros progresistas criticaron la hipertrofia de la "interioridad" y el excesivo énfasis en la autosuficiencia propio del individuo "positivo", el cual, con la obsesión por el cambio "mental", deja en un segundo plano tanto la necesidad de transformaciones efectivas, organizacionales, estructurales y sociales para lidiar con los conflictos cotidianos como la teorización del afrontamiento psicológico comunitario de dichos conflictos. Enfatizaron, basándose en investigación científica (que ha alimentado y sigue presente en muchas tradiciones académicas actuales, como los enfoques evolutivos, vigotskianos y muchos estudios culturales), la formación social del yo, el carácter histórico de los valores sociales y del propio contenido de lo que llamemos "felicidad" o, quizá mejor, sentido vital (Sánchez, 2005). No ven la individualidad como una entidad previa a su construcción social, imbuida de un contenido psicológico y/o espiritual inherente y de unas necesidades y unos derechos naturales y universales, sino como un sistema de acción y significado que en cada momento histórico y social "refleja un estado de civilización" concreto (Dewey, 2004, pp. 112), pero que es capaz, si se le da la oportunidad y los recursos, de participar en la transformación social y política de ese estado de civilización, de modo que nuevos modos de individualidad (de acción y sentido, de metas y valores) se hagan posibles. Dewey, en efecto, frente a los abusos del capitalismo (y suspicaz ante el colectivismo) pretendía una renovación de la democracia, basada en la educación, y capaz de dar luz a un "nuevo individualismo".

A través de la rápida expansión de la Psicología Positiva el modelo de sujeto que a ella subyace, el individualismo "positivo", se expande también. La psicología académica en general, y cada vez más profesionales, parecen inclinarse hacia ella como si de una moda irresistible se tratase. Marino Pérez (2012) recoge y amplía la denuncia y la preocupación de algunos psicólogos que, con cierto estupor, ven crecer sin mayor polémica académica y sin mayor resistencia por parte de los psicólogos profesionales, lo que parece una nueva "moda" cuyo escaso fundamento muy bien podría cobrarse un alto precio en "respetabilidad" de la profesión entera, como tantas otras veces. Compartimos esa preocupación, sin duda. Por nuestra parte, hemos tratado de contribuir a explicar cómo y bajo qué condiciones las categorías psicológicas del individualismo "positivo" se han generado y configuran el trasfondo de la Psicología Positiva. En pro de una discusión racional y rigurosa, merece la pena conocer y tener presentes esas

raíces, así como el hecho de que han existido y son posibles modelos psicológicos alternativos, no menos "respetables", desde los cuales las limitaciones de la Psicología Positiva y sus implicaciones sociales y políticas pueden verse con algo más de luz.

REFERENCIAS

- Becker, D. y Macerek, J. (2008). Positive Psychology: History in the Remaking? *Theory and Psychology*, 18 (5), 591-604.
- Binkley, S. (2011). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Subjectivity*, 4 (4), 371-394.
- Bono, C., Emmons, R.A., y McCullough, M.E. (2004). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. En Linley, P.A., y Joseph, S. *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Cabanas, E. (2011). Revisión de los libros Ehrenreich, B. (2009). *Smile or Die: How positive thinking fooled America and the world*. London: Granta Books; y Vázquez, C. y Hervás, G. [coords.] (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial. *Estudios de Psicología*, 32 (2), 278-284.
- Christopher, J. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling & Development*, 77, 141-152.
- Christopher, J. y Hickimbottom, S. (2008). Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism. *Theory and Psychology*, 18 (5), 563-589.
- Dewey, J. (2004). *La Opinión Pública y sus Problemas*. Madrid: Ediciones Morata.
- Dewey, J. (2010). *La Miseria de la Espistemología. Ensayos de Pragmatismo*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Dresser, H.W. (1919). *A History of the New Thought Movement*. Electronic Edition Published by Cornerstone Publishing, July 2001.
- Ehrenreich, B. (2009). *Smile or Die: How positive thinking fooled America and the world*. London: Granta Books.
- Fernández-Ríos, L., y Novo, M. (2012). Positive Psychology: Zeigeist (or spirit of the times) or ignorance (or disinformation) of history? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12 (2), 333-344.
- Foucault, M. (1988). *Tecnologías del Yo*. Barcelona: Ediciones Paidós ibérica.



- Held, B. (2004). The Negative Side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (1), 9-46.
- Honneth, A. (2004) 'Organized Self-Realization', *European Journal of Social Theory*, 7 (4), 463-78.
- Illouz, E. (2007). *Intimidades Congeladas*. Buenos Aires: Katz Ediciones
- Illouz, E. (2010). *La Salvación del Alma Moderna*. Terapia, Emociones y la Cultura de la Autoayuda. Buenos Aires: Katz Ediciones.
- Krisjansson, K. (2012). Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles? *Educational Psychologist*, 47 (2), 86-105.
- Lazarus, R.S. (2003). Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14 (2), 93-109.
- Loredo, J.C. (2005). La confesión en la prehistoria de la psicología. *Anuario de Psicología*, 36 (1), 99-116.
- Loredo, J.C., y Blanco, F. (2011). La práctica de la confesión y su génesis como tecnología psicológica. *Estudios de Psicología*, 32 (1), 85-101.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life you Want*. New York: The Penguin Press
- Marzano, M. (2011). *Programados para triunfar. Nuevo capitalismo, gestión empresarial, y vida privada*. Barcelona: Tusquets.
- Menand, L. (2001). *El Club de los Metafísicos. Historia de las Ideas en América*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Meyer, D. (1965). *The positive Thinkers. A study of the American Quest for Health, Wealth and Personal Power from Mary Baker Eddy to Norman Vincent Peale*. New York: Doubleday & Company, Inc.
- Miller, A. (2008). A Critique of Positive Psychology –or 'The New Science of Happiness'. *Journal of Philosophy of Education*, 42 (3-4), 591-608.
- Mott, W. (2000). Emerson and Individualism. En Myerson, J. (editor). *A Historical Guide to Ralph Waldo Emerson*. New York: Oxford University Press.
- Norem, J. (2001). *El Poder Positivo del Pensamiento Negativo. Utiliza el Pensamiento Negativo para Reducir tu Ansiedad y Rendir al Máximo*. Editorial Paidós. Barcelona.
- Peale, N.V. (2006). *The Power of Positive Thinking*. The Quality Book Club Sirst Edition in 1956. Ebook version in 2006. www.Self-Improvement-ebooks.com
- Pérez Álvarez, Marino (2012). La Psicología Positiva: Magia Simpática. *Papeles del Psicólogo*, Vol 33(3), 183-201.
- Quimby, P.P. (2008). *The Quimby Manuscripts*. Germany: Forgotten Books.
- Robinson, D. (2000). Emerson and Religion. En Myerson, J. (editor). *A Historical Guide to Ralph Waldo Emerson*. New York: Oxford University Press.
- Rimke, M. (2000). Governing Citizens Through Self-help Literature. *Cultural Studies*, 14 (1), 61-78.
- Sánchez, J. C. (2005). Estética y Constructivismo: Filogenia, Historia y Vida Humana. *Estudios de Psicología*, 26 (2), 173-193.
- Sánchez, J. C., y Loredo, J. C. (2007). In Circles We Go. Baldwin's Theory of Organic Selection and Its Current Uses: A Constructivist View. *Theory & Psychology*, 17(1), 33-58.
- Satter, B. (1999). *Each Mind a Kingdom. American Women, Sexual Purity, and the New Thought Movement, 1875-1920*. England: University of California Press.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Sherman, D. A. K., Nelson, L. D., & Steele, C. M. (2000). Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening health messages via self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 1046-1058.
- Vázquez, C. y Hervás, G. [eds.] (2009). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Weber, M. (2001). *La Ética Protestante y el "Espíritu" del Capitalismo*. Madrid: Alianza Editorial.
- West, C. (2008). *La Evasión Americana de la Filosofía. Una Genealogía del Pragmatismo*. Madrid: Editorial Complutense.



LA PSICOLOGÍA POSITIVA: MAGIA SIMPÁTICA

LA PSICOLOGÍA POSITIVA: MAGIA SIMPÁTICA

Marino Pérez-Álvarez
Universidad de Oviedo

La Psicología Positiva (PsP) es probablemente el mayor movimiento dentro de la psicología en lo que va del siglo XXI. Sin embargo, a pesar de su enorme éxito y del atractivo que, sin duda, tienen sus temas estrella (felicidad, bienestar, optimismo), carece de bases científicas y filosóficas sobre las que pudiera sostenerse con solidez. Se empieza por señalar que la PsP tiene un origen más acorde con un movimiento religioso que con el desarrollo de una ciencia. Más importante, se argumenta que la PsP sufre de ciertas falacias como son una supuesta ecuación de la felicidad y el carácter inherentemente positivo de ciertas características psicológicas. Se argumenta, asimismo, que la eficacia atribuida a la PsP no cuadra con la evidencia disponible, con particular referencia al cáncer. En cuanto a la psicoterapia positiva para aumentar la felicidad y disminuir la depresión, no parece diferenciarse del placebo. Por más que la PsP exhibe el lado positivo, no deja de tener su lado negativo, como la división de la psicología, la tiranía de la actitud positiva y un optimismo sin escrúpulos. Con todo, la cuestión de fondo es que la felicidad no es un principio de la vida sobre el que pueda establecerse una ciencia, de acuerdo con el argumento filosófico final.

Palabras clave: Psicología positiva, Felicidad, Optimismo, Tiranía de la actitud positiva, Mito de la felicidad.

Positive Psychology (PsP) is probably the most significant movement within psychology so far in this new century. However, in spite of its enormous success and the undoubted attractiveness of its most high-profile topics (happiness, well-being, optimism), it lacks robust scientific and philosophical bases. This article begins by arguing that PsP has origins more in accordance with a religious movement than with the development of a science. More importantly, it is argued that there are certain fallacies underlying PsP, such as a supposed happiness equation and the inherently positive nature of certain psychological characteristics. Likewise, it is held that the effectiveness attributed to PsP is not borne out by the available evidence, particular with reference to cancer. As regards positive psychotherapy for increasing happiness and reducing depression, it does not seem to differ with respect to placebo. Moreover, however boastful of its positive side, PsP also has its negative aspects, such as the way it divides psychology, the tyranny of the positive attitude and an optimism without scruples. In any case, the basic question is that happiness is not a life principle on which to base a science, as maintained in the concluding philosophical argument.

Key words: Positive psychology, Happiness, Optimism, Tyranny of the positive attitude, Myth of happiness.

Si Adán y Eva permanecieran en el Paraíso serían inmensamente felices pero morirían de aburrimiento, dice Kant. Lo que Kant dijo es, en realidad, todavía mejor: "Es falso asimismo, creer que de haber permanecido Adán y Eva en el Paraíso, no hubieran hecho más que estar juntos, cantar canciones pastoriles y contemplar las bellezas de la Naturaleza. En tal estado les hubiera atormentado el aburrimiento, lo mismo que a los demás hombres." (Kant, 1803/2003, p. 63).

Hacernos felices es algo que parece proponernos la PsP, como pretendida ciencia de la felicidad o ciencia del bienestar (Lyubomirsky, 2008; Vázquez y Hervás, 2009a). Sin embargo, la PsP deja mucho que desear como ciencia y no deja de tener su lado negativo tras su aparente inocencia. Su pretendido carácter científico

puede que sea más que nada un marchamo científico. Una manera de encubrir su carácter ideológico dentro del pensamiento positivo tradicional y del capitalismo consumista actual (Becker y Marecek, 2008; Binkley, 2011; Cabanas y Sánchez, 2012; Christopher y Hickinbottom, 2008). Respecto a su lado negativo, se ha señalado la tiranía que la actitud positiva ha llegado a ser (Ehrenreich, 2011; Held, 2002; 2004). Una legión de "hapiólogos", no sólo psicólogos positivos, sino también coaches, oradores motivacionales y emprendedores de la industria de la autoayuda, predicán esta nueva psicología que tal parece que estuvieran promoviendo un tipo de religión (Larazus, 2003a).

Ser positivo y pensar en positivo parecen eslóganes de buena educación, según ya son lugares comunes en las conversaciones y disertaciones acerca de cómo hay que estar en la vida. Estos *mantras* recuerdan una especie de *magia simpática* de la que nos habla James Frazer en *La*



rama dorada, consistente en creer que “lo semejante produce lo semejante” (Frazer, 1922/1981, p. 34), para el caso, lo positivo como atracción para cosas positivas. El éxito de ventas de *El secreto* de Rhonda Byrne viene a ser hoy una versión de la atracción secreta o simpatía oculta entre lo semejante, que Frazer encontraba propio de pueblos—como dice—primitivos, bárbaros y salvajes. El libro *El secreto* tiene su base en la “ley de la atracción”, una supuesta “ley de la naturaleza”, según la cual, “te conviertes en lo que más piensas” (*El secreto*, p. 23 y p. 27; Byrne, 2007). Tal pareciera que “el secreto” de nuestra felicidad estuviera en el pensamiento positivo.

La objeción a la PsP no implica defender la psicología negativa, sino la psicología, sin necesidad de dividirla en positiva y negativa. La declaración de alta e incluso de independencia de la PsP dentro de la psicología es ella misma otro de sus aspectos negativos. El presente artículo aborda estas cuestiones en seis partes. La primera recuerda el alumbramiento de la PsP, por lo que el nacimiento puede decir de la criatura. La segunda confronta su calidad científica y la tercera su utilidad práctica. La cuarta destaca algunos aspectos negativos y la quinta cuestiona lo que tiene de positivo. La sexta muestra la insolencia de la felicidad como para ser principio de la vida y de la psicología.

EPIFANÍA DE LA PsP

La PsP es probablemente el mayor movimiento dentro de la psicología en lo que va del siglo XXI. Lanzada en 2000 como un nuevo enfoque de la psicología para el estudio de la experiencia subjetiva positiva, de los rasgos individuales positivos y de las instituciones positivas, para el caso, de la felicidad y del bienestar, la PsP se ha establecido en la academia y en la formación posgraduada, así como en la psicología popular. De esta manera, ha dado lugar a todo un género literario entre científico y de autoayuda en torno a la felicidad (“industria de la felicidad”). La justificación y razón de ser de la PsP está en promover los aspectos positivos sobre una base científica, supuesto que la psicología tradicional se había centrado en lo negativo, señaladamente, la patología y el sufrimiento. El estudio científico de la felicidad y del bienestar sería la gran novedad. Sin embargo, la PsP no es nueva y más que ciencia parece un movimiento religioso: una epifanía.

Cuatro revelaciones

La PsP tiene una curiosa historia interna, con dos versiones, contadas por su fundador, Martin Seligman: una infantil y otra secreta.

La historia *infantil* tiene lugar en el jardín de la casa de Seligman, cuando su hija de cinco años le recrimina al padre lo gruñón que es. “Esto fue para mí una epifanía, nada menos”, dice Seligman (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 6). Esta epifanía no supuso una, sino tres revelaciones. Seligman se dio cuenta de que criar niños es también identificar y cultivar sus cualidades más fuertes. También se dio cuenta de que era un gruñón. Pero la revelación más importante estaba en las enseñanzas para la psicología como ciencia y profesión. Por su parte, Mihaly Csikszentmihalyi ya había tenido su propia epifanía *positiva* en la Europa de postguerra, al ver que la gente mantenía su integridad y sentido a pesar del caos alrededor (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 6). Previamente a la epifanía de Seligman pero después de la de Csikszentmihalyi ya se había dado la feliz coincidencia de ambos, una suerte de *serendipity*, cuando coinciden en el mismo lugar de vacaciones en el invierno de 1997, como revela en este caso Csikszentmihalyi. Ambos “sintieron que la psicología había llegado a ser un tanto aburrida y miopemente centrada en la patología.” (Csikszentmihalyi, 2003, p. 113). El resto ya fue la PsP que florece en nuestros días.

La historia secreta, el “verdadero motivo por el que se inició la psicología positiva se ha mantenido en secreto hasta ahora”, que lo desvela el propio Seligman en 2011, en el primer capítulo de *La vida que florece*. Cuando fue elegido presidente de la APA en 1997, entre los muchos correos recibidos, recibió uno misterioso que decía: “¿por qué no vienes a verme a Nueva York?”, firmado con unas iniciales. Resultó ser un abogado de la fundación *Atlantic Philanthropies*, establecida por el multimillonario Charles Feeney para financiar proyectos filantrópicos. La fundación estaba interesada en ganadores, como Seligman, quien aprovechó para contarles la iniciativa de la PsP. “Al cabo de un mes recibí—dice Seligman—un cheque de 1,5 millones de dólares” con lo que empezó a avanzar” (*La vida que florece*, p. 22). Pensar en la PsP y recibir un cheque millonario parece un ejemplo de la ley de la atracción en la que tiene su base *El secreto* y un testimonio del tipo de los que figuran en este libro.

Además de desvelar el secreto de este filántropo anónimo, nos cuenta lo que podría parecer una revelación más: el nacimiento de una nueva teoría. Ahora en 2011, en *La vida que florece*, la PsP ya no tiene como centro la felicidad, como había promulgado que era en el libro de 2002 *La auténtica felicidad*. En el lugar de la felicidad, en *La vida que florece* pone la teoría del bienestar, centrada en el crecimiento personal. El “constructo del bie-



nestar, no la entidad de la satisfacción con la vida, es el tema central de la psicología positiva" (*La vida que florece*, pp. 30-31). Y los elementos del bienestar son cinco: la emoción positiva (la vida placentera), la entrega (fluir, estar entregado al momento presente), el sentido (el significado para la vida de uno), los logros (consecuciones buscadas por su "valor intrínseco") y las relaciones (los demás). Como si de una encíclica del Papa se tratara, Seligman proclama ahora con toda solemnidad que ha desarrollado una nueva teoría del bienestar: "Ahora considero que el núcleo de la psicología positiva es el bienestar, que el patrón de oro para medir el bienestar es el crecimiento personal y que el objetivo de la psicología positiva es aumentar dicho crecimiento." (*La vida que florece*, p. 28).

La vida que florece cuenta el florecimiento de la PsP, cómo se ha extendido a la educación, a la salud, a la política y al ejército. Podría sorprender la aplicación de la PsP (felicidad y bienestar) al entrenamiento del ejército, pero es uno de sus últimos florecimientos. Aprovecha Seligman en este libro para "justificarse" por el "maltrato" de animales sobre el que desarrolló y floreció en su día la teoría de la indefensión aprendida. "Me costaba lo indecible infligir sufrimiento a los animales," dice (*La vida que florece*, p. 220).

Vino viejo en odres nuevos

Más allá de esta historia personal, lo cierto es que la PsP no es nueva: ni su doctrina, ni su nombre, sino "vino viejo en odres nuevos" (Kristjánsson, 2012). De hecho, el éxito de la PsP para calar tan pronto es que llueve sobre mojado. El terreno propicio sobre el que impregna la PsP no es otro que la cultura religiosa tradicional estadounidense secularizada como "pensamiento positivo" y propagada como literatura de autoayuda (Cabanas y Sánchez, 2012). El propio nombre "psicología positiva" surgió en el contexto de la psicología humanista, en un libro de Abraham Maslow de 1954, en un capítulo titulado "Toward a Positive Psychology" (Froh, 2004). Lo que ocurre es que los psicólogos positivos no se quieren identificar, ni que los identifiquen, con esta tradición: ni con el movimiento del pensamiento positivo, ni con la psicología humanista. La PsP es una nueva ciencia, tal es el marchamo que exhiben. Ya en la carta fundacional de la PsP, Seligman y Csikszentmihalyi, si bien reconocen un antecedente en la psicología humanista, lamentan, sin embargo, que ésta "no se ocupó mucho de su base empírica y se desperdigó en una miríada de movimientos de autoayuda" (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000, p. 7).

Reconocidos seguidores de la PsP en España se desmarcan también de esta tradición. Así, por ejemplo, Gonzalo Hervás dice que la PsP "no tiene nada que ver con el extendido movimiento de "pensamiento positivo" en Norteamérica" (Hervás, 2009, p. 25). Beatriz Vera Poseck poco menos que jura que "*La psicología positiva no es... un movimiento filosófico ni espiritual, no pretende promover el crecimiento espiritual ni humano a través de métodos dudosamente establecidos. No es un ejercicio de autoayuda ni un método mágico para alcanzar la felicidad.*" (Vera Poseck, 2006, p. 4, cursiva en el original). Lo cierto es, sin embargo, como muestran Edgar Cabanas y José Carlos Sánchez, en este mismo número, que la PsP tiene sus raíces en lo que estos autores llaman individualismo "positivo", desarrollo de un proceso de secularización de la metafísica post-calvinista estadounidense que se abre paso a través de la literatura de autoayuda y alcanza hoy la floreciente industria de la felicidad (Cabanas y Sánchez, 2012; véanse en el mismo sentido Becker y Marecek, 2008; Christopher y Hickenbottom, 2008; Ehrenreich, 2011; Fernández-Ríos y Novo, 2012).

No es de extrañar que la teología pastoral haya encontrado afinidad con la PsP, por ejemplo, en el ejercicio de la gratitud, de stirpe bíblica. "Daré gracias al Señor con todo mi corazón; contaré todas tus maravillas", dice el *Libro de los Salmos* (Moschella, 2011, p. 7). Otros ejercicios, además de la gratitud, como el perdón y el escrutinio de pensamientos negativos, derivan del movimiento de la cura mental de origen religioso. Donde el calvinista combate pensamientos pecaminosos, el pensador positivo combate pensamientos negativos. Todas estas prácticas, dice Catherine Albanese, se basaban en una idea que, sin duda, "guarda mucha relación con el pensamiento mágico [medieval], según el cual, una imaginación entrenada y controlada permitía actuar e influir sobre el mundo, actividad que se mostraba como una forma efectiva de atraer deseados y milagrosos cambios hacia uno mismo" (citada por Cabanas, 2011, p. 26).

Por sus contenidos, pero también por su defensa ante los críticos, "parecen estar promoviendo una religión", dice Lazarus, "una visión desde lo alto, que está falsamente revestida de una llamada a la ciencia que nunca se materializa." (Lazarus, 2003a, p. 176). "Puede ser ilustrativo—dice en este caso Prieto-Ursúa—que una de las fundaciones que más promueve y sufraga los estudios sobre psicología positiva, The John Templeton Foundation, fue fundada para 'promover la apreciación de la importancia crítica [...] de las dimensiones moral y espiritual de



la vida [...] ¿qué puede la investigación contarnos sobre Dios, sobre la naturaleza de la acción divina en el mundo, sobre su significado y propósito? ¿Qué insight espiritual se puede obtener del modo en que la ciencia desvela aspectos de la naturaleza y de la creatividad humana?" (Prieto-Ursúa, 2006, p. 325). Importante para la John Templeton Foundation debe ser la investigación de Seligman para que le ofreciera recientemente 6.000.000 millones de dólares (Binkley, 2011, p. 374).

Por otro lado, tampoco es de extrañar la deriva en literatura de autoayuda que ha tomado la PsP. Los propios líderes escriben libros de autoayuda, empezando por Seligman, con *La auténtica felicidad* de 2002, cuyo subtítulo-reclamo ya es autodeclarativo: "La nueva psicología positiva revoluciona el concepto de felicidad y señala el camino para conseguirla." y *La vida que florece*, cuya primera línea dice, "Este libro le ayudará a crecer a nivel personal." (p. 15). Csikszentmihalyi ya había escrito en 1990 *Fluir (Flow)*, subtítulo en español "Una psicología de la felicidad", donde explica cómo conseguir la experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 2005). Sonja Lyubomirsky en *La ciencia de la felicidad* ofrece "un método probado para conseguir la felicidad" (Lyubomirsky, 2008).

Si los propios líderes están en el negocio, ni que decir tiene de la ingente "literatura basura" que vive de la "industria de la felicidad", no importa que la escriban célebres psiquiatras, psicólogos o economistas. De hecho, resulta difícil diferenciar la literatura de autoayuda de la supuesta literatura científica de la PsP (Cabanas, 2011), tanto por las estrategias narrativas, como por la doctrina

de la felicidad que predicán. La estrategia narrativa de los líderes científicos de la PsP citados, no desdice de las "estrategias narrativas para promesas terapéuticas" características del género de autoayuda: el lector protagonista, la estructura apelativa del texto buscando su complicidad como "amigo invisible", etc. (Viñas Piquer, 2012). Tocante a la doctrina propagada, no es tan fácil distinguir lo que dice, por ejemplo, el Dalai Lama (1999) en *El arte de la felicidad* de lo que dice Seligman en *La auténtica felicidad*, al margen de que el expresidente de la APA pueda estar encantado con la comparación con el líder del Tibet, de gurú a gurú (Tabla 1). La solución en Cabanas (2011, p. 67).

LA PsP: ALFORJAS PARA NADA

A pesar de su alarde científico, la PsP como ciencia deja mucho que desear. De hecho, fue criticada por flaquezas científicas de todo tipo, a lo que se ve, en vano, empezando por el artículo ya clásico de Richard Lazarus bajo el título "Does the positive psychology movement have legs?" (Lazarus, 2003b). La PsP sigue adelante plagada de premisas pseudocientíficas, amén de argumentos tautológicos (poco menos que decir que estar bien produce bienestar o que el bienestar está relacionado con la satisfacción), abuso de correlaciones como si fueran relaciones causales (dando a entender, por ejemplo, que el bienestar produce salud en vez de la salud bienestar, si es que a veces no son lo mismo o ambos dependen de terceras variables), experimentos sin especial fundamento teórico ni controles desafiantes, hallazgos de sentido común, poco menos que demostrar que estar bien es más satisfactorio que estar mal, etc. (Fernández-Ríos y Cornes, 2009; Fernández-Ríos y Novo, 2012; Kristjánsson, 2010; Miller, 2008; Prieto-Ursúa, 2006).

La PsP como forma de brujería

La PsP es una mina para encontrar en psicología ejemplos por los que Stanislav Andreski identificó "las ciencias sociales como formas de brujería", referido en su caso sobre todo a la sociología y la economía, en la medida en que demuestran obviedades con gran aparato metodológico (Andreski, 1972). Así, en la literatura de PsP no es difícil encontrar hallazgos del tipo de que "las personas que muestran una mayor satisfacción percibida en dichas necesidades básicas presentan mayores niveles de bienestar cotidianos", así como que "las fluctuaciones diarias en la satisfacción de dichas necesidades se asocian a fluctuaciones en el bienestar experimentado día a día." "De igual forma, varios estudios han muestra-

TABLA 1
¿QUÉ DIJO EL DALAI LAMA Y QUÉ DIJO SELIGMAN?

| | |
|--|---|
| <p>"Es importante distinguir la felicidad momentánea del nivel de felicidad duradera. La felicidad momentánea puede aumentarse fácilmente mediante distintos medios, como comer chocolate, ver una película cómica, recibir un masaje en la espalda o comprar una camisa nueva. Este libro no es una guía para incrementar la cantidad de estallidos pasajeros de felicidad a lo largo de la vida. No hay nadie mas experto en este tema que uno mismo. El reto consiste en aumentar el nivel de felicidad duradera y el mero hecho de incrementar el número de estallidos de sentimientos positivos momentáneos no lo conseguirá"</p> | <p>"Si se desarrolla una motivación pura y sincera, si se está motivado por el deseo de ayudar, sobre la base de la amabilidad, la compasión y el respeto, se puede desarrollar cualquier trabajo en cualquier ámbito y funcionar con mayor efectividad, con menor miedo o preocupación, sin temor a lo que digan los demás o si al final se tiene éxito y se puede alcanzar el objetivo. Aunque el individuo no logre alcanzar su objetivo, puede sentirse bien con el simple hecho de haber realizado el esfuerzo. Pero si tiene una mala motivación, aunque la gente le alabe o alcance los objetivos que se había propuesto, no se sentirá feliz"</p> |
|--|---|



do que presentan mayores niveles de bienestar aquellas personas que presentan metas coherentes con sus intereses, valores y necesidades” (Vázquez, Hervás y Ho, 2006, p. 411), como si lo contrario fuera lo esperable. “Por ejemplo, una pareja o un matrimonio serán más satisfactorios si sus miembros son capaces de permitir y promover mutuamente la satisfacción en las seis áreas de bienestar psicológico. Asimismo, una organización empresarial o un colegio generarán más bienestar si aportan los nutrientes necesarios para generar satisfacción en cada una de las áreas de bienestar propuestas por Ryff.” (Hervás, 2009, p. 33). Igualmente, un economista sería infalible si dijera que una pareja o matrimonio tiene más dinero en la medida en que sus miembros aporten más ingresos, etc. A propósito de una terapia de calidad de vida se plantea la relación entre, por un lado, “satisfacción con su vida”, por otro, “bienestar o felicidad” y todavía por otro “emociones positivas”. Dada una combinatoria de estas variables, no resulta tan fácil saber cuál es la científica o, para el caso, la original del modelo (Tabla 2). La solución en Hervás, Sánchez y Vázquez (2008, p. 65).

Un estudio realizado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad y la Universidad Complutense de Madrid, con el objetivo, entre otros, de encontrar las relaciones existentes entre el estado de salud percibido y el nivel de felicidad de los españoles y si las personas felices son menos proclives a los problemas de salud, concluye que, ante un problema de salud, las personas más felices se sienten más saludables que los menos felices. También se confirma la relación entre bienestar y salud y la importancia de familia y amigos como factor que ayuda a sentirse bien. (Instituto Coca-Cola de la Felicidad, 2012). Nada que reprochar a Coca-Cola, que quiera hacerse propaganda asociándose con el tirón que tiene hoy la felicidad, pero sería lamentable que semejantes hallazgos fueran resultado de estudios bendecidos por Agencias Nacionales y financiados con dinero público y que

nuevas generaciones de investigadores en psicología creyeran que es interesante estudiar y encontrar asociaciones entre satisfacción, bienestar y sentirse bien.

La falacia de la ecuación de la felicidad

Una socorrida ecuación de la felicidad circula en la literatura de la PsP, incluyendo los libros de los autores más serios. Así, por ejemplo, se encuentra en *La auténtica felicidad* de Seligman, en *Psicología positiva aplicada* de Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás (2009) y en *La ciencia de la felicidad* de Lyubomirsky. Repárese en su uso por parte de Lyubomirsky. La autora de *La ciencia de la felicidad*, después de decir que la estrella de su libro “es la ciencia” y de autopresentarse como “científica dedicada a la investigación” y no “gurú de autoayuda”, dando a entender que lo que va a decir está fundado, lo cierto es que ya en el primer capítulo empieza con afirmaciones pseudocientíficas. Así, en el primer capítulo titulado “¿Se puede ser más feliz?”, parte de la citada “ecuación de la felicidad”, según la cual la Felicidad (H, de *happiness*) depende de la Situación de partida (S) determinada genéticamente (S = 50%), de las Circunstancias de la vida (C = 10%) y de nuestra Actividad deliberada (A), “lo que *hacemos* en nuestra vida cotidiana y de nuestra manera de *pensar*” (A = 40%). $H = S + C + A$. La respuesta al título del capítulo es que se puede ser un 40% más feliz de la situación de partida.

La cuestión aquí es que, por más que se citan estudios que supuestamente la fundamentan, semejante ecuación es completamente gratuita, pseudocientífica. Barbara Ehrenreich confrontó a Seligman sobre la naturaleza de esta ecuación sin que pudiera dar cuenta de ella (Ehrenreich, 2011, p. 189). Sin ir más lejos, las unidades para H (“¿quizá la cantidad de pensamientos de felicidad al día?”) tendrían que ser las mismas que para S, C y A, a fin de no confundir peras con manzanas. La verdad es que la ecuación de la felicidad no tiene más rigor que la hoja de servicios de aquel soldado de Napoleón que al

TABLA 2
¿QUÉ VERSIÓN ES LA CIENTÍFICA?

| |
|--|
| Se “plantea que el balance afectivo, definido como una mayor presencia relativa de <i>emociones positivas</i> frente a negativas en la vida cotidiana del individuo es consecuencia en primer lugar del <i>bienestar o felicidad</i> de la persona y, en segundo lugar, de la <i>satisfacción con su vida</i> .” |
| Se “plantea que el <i>bienestar o felicidad</i> de la persona es consecuencia en primer lugar de la <i>satisfacción con su vida</i> y, en segundo lugar, del balance afectivo, definido como una mayor presencia relativa de <i>emociones positivas</i> frente a negativas en la vida cotidiana del individuo.” |
| Se “plantea que el <i>bienestar o felicidad</i> de la persona es consecuencia en primer lugar del balance afectivo, definido como una mayor presencia relativa de <i>emociones positivas</i> frente a negativas en la vida cotidiana del individuo y, en segundo lugar, de la <i>satisfacción con su vida</i> .” |
| Se “plantea que la <i>satisfacción con su vida</i> es consecuencia en primer lugar del balance afectivo, definido como una mayor presencia relativa de <i>emociones positivas</i> frente a negativas en la vida cotidiana del individuo y, en segundo lugar, del <i>bienestar o felicidad</i> de la persona.” Etc. |



parecer sumó la edad, las batallas ganadas y las heridas recibidas (sea, por ejemplo, $60 + 14 + 8 = 82$). Dentro de su gratuidad, la ecuación revela el carácter conservador y subjetivista de la ciencia de la felicidad, con el presunto 50% genético, el escaso valor de las circunstancias y, respecto a la actividad deliberada, el énfasis en el pensamiento (lo que tu pienses). Como se dice en *La ciencia del bienestar*: “a pesar de lo que pudiera esperarse, otros factores económicos (como el acceso a agua potable o niveles de malnutrición), relacionados con la libertad (por ejemplo, la posibilidad de divorcio, derecho al aborto o tasas de suicidio), con la igualdad y el clima social (tasas de analfabetismo, confianza en la familia y otras instituciones o tasas de desigualdad social, etc.) o con la presión demográfica (tasa de natalidad, densidad de población, etc.) no parecen guardar relación significativa con la felicidad de la gente” (Vázquez y Hervás, 2009b, p. 131, énfasis en el original).

Con todo, la ecuación de la felicidad no impide su uso político. Así, Lyubomirsky hace referencia al Reino de Bután, “el último reino budista del Himalaya”, que según parece ha adoptado la Felicidad Interior Bruta, en vez del PIB, como criterio de estado de bienestar. En la misma línea está la propuesta del Lord Richard Layard, economista de la London School of Economics, inspirado y aclamado por Seligman en *La vida que florece*. No está claro cómo lo hace el rey de Bután, pero la cuestión que se plantearía, de acuerdo con la ecuación, es que la reforma política solamente podría mejorar el 10% de felicidad, a no ser que incluya la dotación a cada ciudadano de unas gafas que les permita ver las cosas, por así decir, de color de rosa, para el caso, con optimismo, con lo que la mejoría sería del 40%, que sumada al 10% de las circunstancias haría el 50%. Como se dice en *La ciencia del bienestar*, gracias a la PsP ya “existen cristales correctores que nos pueden ayudar a encontrar [...] esa pequeña isla denominada felicidad”, de modo que “decidir usarlos depende sólo de ti” (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009, p. 252). Un buen rey, como suponemos al de Bután, animará a sus ciudadanos y ciudadanas a que usen las gafas de la felicidad, es decir, contratará hapiólogos para el sistema de educación y de salud, que harán, es de suponer, abundantes cursillos y talleres de felicidad, como en tiempos con la autoestima. El que no sea feliz, será porque no quiere.

Por otra parte, como una muestra más de la gratuidad de la ecuación de la felicidad, Lyubomirsky, después de decir, por ejemplo, que ni más dinero ni una relación de pareja “te hacen mucho más feliz” (p. 30), señala unas

páginas más adelante, sin salir del primer capítulo, que entre las “ventajas de ser más feliz” (además de sentirse bien) están las mayores “probabilidades de casarse y conservar el matrimonio” y de “conseguir mejores sueldos” (pp. 41-42). Seligman también habla de la felicidad “más allá del dinero”, en *La vida que florece*, diciendo por un lado que el dinero no da la felicidad y, por otro, que entre las ventajas de ser feliz está la probabilidad de ganar más dinero.

En fin, sin ni siquiera pasar del primer capítulo de *La ciencia de la felicidad*, se puede ver que se trata de retórica cientifista. Lo malo, aunque bueno para esta *literatura*, es que la gente no repara en nada sino que la toma como literatura *científica*. Va a ser cierto lo que dicen Luis Fernández-Ríos y Mercedes Novo, refiriéndose en particular a la recepción acrítica de la PsP en España, que tal parece que, “en muchas ocasiones, la psicología española hubiese dejado de pensar.” (Fernández-Ríos y Novo, 2012, p. 337).

Carencia de carácter positivo inherente de los rasgos psicológicos

Además de la falacia de la ecuación de la felicidad, la PsP falla en su asunción central acerca de que ciertos rasgos y procesos psicológicos como el optimismo, el perdón, la interpretación benevolente y la bondad son inherentemente positivos y beneficiosos para el bienestar, cuando la evidencia muestra que todo depende del contexto; de modo que hay circunstancias en las que dichas características son negativas y perjudiciales, como muestran James McNulty y Frank Fincham (McNulty y Fincham, 2012). La evidencia que examinan McNulty y Fincham poniendo *en evidencia* las bases de la PsP deriva sobre todo de estudios longitudinales de relaciones de pareja maritales.

Así, por ejemplo, las *expectativas optimistas* sobre cambios en la satisfacción marital dependen de la habilidad de los cónyuges para confirmarlas. No por ser optimista ni recibir una infusión de optimismo mejora una relación de pareja. De otra parte, los optimistas son menos propensos a desengancharse del juego, incluso después de una larga experiencia de pérdidas. Ser optimista puede ser la perdición de un jugador, y no sólo de jugadores empedernidos, como se verá más adelante a propósito del optimismo sin escrúpulos. El *perdón* es un proceso que puede ser beneficioso o perjudicial dependiendo de las características de la relación en que ocurre. Si bien el perdón ayuda a mantener la satisfacción de parejas que rara vez se enganchan en conductas



hostiles, está asociado con creciente insatisfacción en aquéllas que tienen riñas frecuentemente. Hasta la teología pastoral, que saluda a la PsP como “uno de los nuestros”, amonesta a Seligman por su excesiva confianza en el perdón, siendo que a veces puede ser más dañino que beneficioso (Moschella, 2011, p. 8). (Dada esta amonestación, tal parece que Seligman es más papista que la teología pastoral.) La *interpretación* de las causas de experiencias negativas de manera favorable no siempre es beneficiosa. Las interpretaciones más benevolentes (por ejemplo, creyendo que la pareja no fue responsable de una conducta indeseable) contribuyen a la satisfacción de la relación cuando los problemas son menores, pero cuando se trata de problemas más graves las interpretaciones menos benevolentes son más positivas. Por otro lado, las interpretaciones optimistas de las conductas negativas de uno mismo pueden socavar la motivación para buscar mejoras. Hasta la *bondad* puede tener implicaciones perniciosas. Mientras que la bondad infinita puede propiciar el abuso de los demás, la falta de bondad o poca amabilidad (consistente, por ejemplo, en rechazo o crítica) puede ser beneficiosa en las discusiones de pareja.

En definitiva, los llamados procesos positivos pueden ser a veces perjudiciales, mientras que los que se supone son negativos pueden ser en ocasiones beneficiosos para el bienestar (McNulty y Fincham, 2012). Todo depende del contexto en el que ocurren y nada parece ser inherente *per se*, contrario al esencialismo e ingenuidad que parece presidir la “hapiología”. Los procesos que benefician a la gente en circunstancias óptimas pueden perjudicar a la gente en circunstancias subóptimas. Como concluyen estos autores: “un entendimiento cabal de la condición humana requiere reconocer que los rasgos y procesos psicológicos no son inherentemente positivos o negativos—si tienen implicaciones positivas o negativas depende del contexto en el que operan. La psicología no es positiva o negativa—la psicología es psicología.” (McNulty y Fincham, 2012, pp. 107-108).

Después de más de una década, la PsP sigue siendo una ciencia sin pies ni cabeza, de acuerdo con la primera gran crítica recibida (Lazarus, 2003b). Una crítica que fue *recibida* como avispa a las que se les remueve el nido, según refiere el propio Lazarus en su réplica (Lazarus, 2003b, p.174). Lo que sí tiene la PsP son *pies ligeros* para aprovechar su gran momento y seguir adelante (Lyubomirsky y Abbe, 2003, p. 135), como si nada, sin fundamento y por alusiones sin cabeza. Si no hay nada inherentemente positivo en los rasgos psicoló-

gicos y todo depende del contexto, como parece, nos encontramos de nuevo con la psicología de siempre. Para este viaje no hacían falta alforjas.

EN CUANTO A SU UTILIDAD, COSMÉTICA Y PLACEBO, MÁS QUE NADA

La PsP puede que tenga una historia más propia de una fundación religiosa (epifanía) que del desarrollo de una ciencia y que como pretendida ciencia no tenga ni pies ni cabeza, pero puede que sea un enfoque y una práctica que, a pesar de todo, resulta útil y beneficiosa. Aquí se van a revisar dos ámbitos de reconocida referencia de la PsP en la salud: el espíritu de lucha en el cáncer y la psicoterapia para la felicidad y la depresión.

La cosmética de la alegría para el cáncer

Una revisión de factores destacados por la PsP en relación con la salud, como el “espíritu de lucha” en relación con el cáncer, los efectos de intervenciones que cultivan estados psicológicos positivos sobre el funcionamiento inmunitario, el hallazgo de beneficios en la adversidad y, lo que es la apoteosis de la PsP, el crecimiento post-traumático, muestra que no tienen base empírica (Coyne y Tennen, 2010). En su entusiasmo por hacer avanzar la PsP, sus defensores han creado un abismo entre lo que predicán y la evidencia científica. Como dicen Coyne y Tennen, en cada una de estas áreas, los investigadores de la PsP han sido indiferentes a la evidencia disponible (por ejemplo, pasando por alto resultados inconclusos y evidencia contraria) y han aplicado métodos y diseños completamente inadecuados para sustentar lo que afirman (por ejemplo, estudios correlacionales, diseños sin controles adecuados, hipótesis sin fundamento) (Coyne y Tennen, 2010).

Así, los estudios no muestran que el “espíritu de lucha” tenga valor como factor de pronóstico en el cáncer y mucho menos como factor causal. Sin menoscabo de que el “espíritu de lucha” puede ser una actitud muy acorde y útil para muchas personas, su recomendación como supuesto hallazgo científico a aplicar en la práctica puede llegar a ser en realidad una tiranía. Esta tiranía es la que observó y experimentó Barbara Ehrenreich como paciente de cáncer, autora de *Sonríe o muere* ya citada anteriormente (Ehrenreich, 2011). “Pero esta forma de almibarar el cáncer, —dice Ehrenreich— lejos de dar sustento emocional, se cobra un tributo terrible. Primero, porque requiere que se nieguen una serie de sentimientos tan comprensibles como la ira y el miedo, que deben quedar enterrados bajo una capa cosmética de alegría.



Esto les viene muy bien a los profesionales sanitarios, e incluso a los amigos del afectado, que sin duda preferirán las bromas a las quejas; pero al que sufre no le resulta tan cómodo. [...] Además, hay que esforzarse mucho para mantener este tono vital tan animado que los demás esperan, y es un esfuerzo que puede no estar contribuyendo a la prolongación de la vida." (*Sonríe o muere*, p. 50). Ehrenreich discute además el papel del sistema inmunitario como explicación del efecto de los estados psicológicos positivos, entre cuyas "intervenciones" figuran, se puede añadir, esas ridículas visualizaciones de tebeo en las que linfocitos "fuertes y agresivos" matan células cancerígenas "débiles y desorientadas". La revisión de Coyne y Tennen muestra la falta de evidencia e incluso la implausibilidad de las relaciones causales que se aducen y propagan en la literatura popular entre cambios en el funcionamiento inmunitario y la progresión del cáncer (Coyne y Tennen, 2010).

Como dice Ehrenreich: "El cáncer de mama, ahora puedo decirlo con conocimiento de causa, no me hizo más bella ni más fuerte ni más femenina, ni siquiera una persona más espiritual. Lo que me dio, si es que a esto lo queremos llamar "don", fue la oportunidad de encontrarme cara a cara con una fuerza ideológica y cultural de la que hasta entonces no había sido consciente; una fuerza que nos anima a negar la realidad, a someternos con alegría a los infortunios, y a culparnos solo a nosotros mismos por lo que nos trae el destino." (*Sonríe o muere*, p. 53). James Coyne y colegas llegan a preguntarse por qué tiene tal predicamento la PsP en el cáncer, siendo que no está justificado por la evidencia. La respuesta que dan es que las afirmaciones establecidas (propagadas) acerca de la PsP y el cáncer funcionan ya como leyendas de un movimiento, que las hace resistentes a la falta de evidencia, sobre todo cuando se exhiben las correlaciones favorables y se dejan de lado las desfavorables. Así, aunque los estudios muestran que el pesimismo predice la salud tan bien como el optimismo, solamente se exhiben el optimismo (Coyne, Tennen y Ranchor, 2010). Aunque el tamaño del efecto medio entre optimismo y salud fue de 0.14 y entre pesimismo y salud fue 0.18, el titular y el énfasis del artículo es "optimismo y salud física" (Rasmussen, Scheier y Greenhouse, 2009). La noción de que ser optimista mejora la salud es ya un *mantra* en la promoción de la investigación sobre las intervenciones de la PsP y en el marketing de la PsP como empresa comercial (Coyne et al, 2010).

Como concluyen Coyne y colegas; si la PsP continúa apelando a la evidencia científica, ya es hora de reconocer:

- a) la carencia de evidencia que conecta estados psicológicos positivos con la biología del cáncer,
- b) la evidencia existente de que las intervenciones psicológicas no prolongan la sobrevivencia y
- c) que los vínculos causales entre parámetros de la función inmunitaria estudiados en relación con estados e intervenciones psicológicas positivas siguen sin estar establecidos (Coyne et al, 2010).

Más coherente que la PsP sería una psicología de la diversidad humana en la que quepan el múltiple ganador del Tour de Francia Lance Armstrong quien declara que el cáncer le hizo una mejor persona y el ganador de una medalla de oro olímpica de natación Maarten van der Weijden quien dice que las historias de que tienes que pensar positivamente pueden ser una carga para los pacientes (citados en Coyne et al, 2010), así como Barbara Ehrenreich como paciente "indignada" con la "cultura del lacito de rosa" (*Sonríe o muere*, cap. 1).

Por su parte, respecto a los beneficios de las adversidades y el crecimiento postraumático, la PsP carece de base para entender el fenómeno y de estudios prospectivos que lo demuestren, insistiendo en ellos con más fe que evidencia (Coyne y Tennen, 2010). Todo ello sin negar el conocido fenómeno, antes y al margen de la PsP, de que "aquello que no te mata, te hace más fuerte". Lo que ocurre aquí es que la PsP hace pasar lo sabido como si lo acabaran de descubrir. Como señala María Prieto-Ursúa, la PsP "se ha apropiado, por ejemplo, del concepto de *resiliencia* o crecimiento postraumático como si no se hubiera dicho nada al respecto antes de ella, o como si lo dicho anteriormente no fuera valioso." (Prieto-Ursúa, 2006, p. 323).

Placebo positivo para la felicidad y la depresión

La replicación del trabajo de Seligman, Steen, Park y Peterson (2005), referido a menudo como evidencia empírica de intervenciones con base en la PsP, muestra que resultados en aumentar la felicidad y disminuir la depresión son indiferenciables del placebo (Mongrain y Anselmo-Mattews, 2012). El trabajo original de Seligman et al (2005) habría mostrado la eficacia supuestamente específica de "ejercicios de psicología positiva" en comparación con un grupo de "control de expectativas" destinado a contrarrestar el posible "factor común" en generar expectativas de mejoría implicadas por las distintas intervenciones terapéuticas. El trabajo de Mongrain y Anselmo-Mattews (2012) replica el de Seligman et al (2005) y añade un nuevo grupo de control llamado "placebo positivo". En este nuevo grupo, a las meras



expectativas comunes del grupo de control anterior se añaden aspectos positivos que hacen la intervención-placebo más desafiante en relación con los ejercicios propiamente de psicología positiva.

Los participantes (n= 344) fueron reclutados a través de anuncios en *facebook* con el reclamo “Siéntete mejor: Participa en el proyecto HOPE (*Harnessing One’s Personal Excellence*), expuesto para usuarios canadienses de 18 años en adelante. Por su parte, los participantes del estudio de Seligman et al (2005) fueron reclutados a través de su libro de autoayuda *La auténtica felicidad* (Seligman, 2002). En ambos estudios, los participantes tenían que entrar en una página web para seguir los ejercicios, incluyendo la cumplimentación de cuestionarios de Felicidad y Depresión, antes de empezar los ejercicios, al final de la sesión y en varios seguimientos.

Los ejercicios de psicología positiva fueron *Tres Cosas Buenas* y *Uso de Tus Fortalezas características en una Nueva Manera*, aquellos que resultaron más eficaces en el estudio original de Seligman et al (2005). La *rationale* o racionalidad con las que se han presentado las intervenciones se exponen en el Tabla 3, para cada uno de los grupos: los dos ejercicios de psicología positiva (Tres

cosas buenas y *Uso de tus fortalezas*) y las dos condiciones de control (Control de expectativas y Placebo positivo) (Mongrain y Anselmo-Mattews, 2012).

Los resultados fueron que, si bien los ejercicios de psicología positiva sobrepasaban el efecto en estimular la Felicidad del grupo de Control de expectativas (el único utilizado en el estudio original), no ocurre así en relación con el grupo de Placebo positivo (añadido en este estudio de replicación). Asimismo, los ejercicios de psicología positiva tampoco fueron mejores que el Placebo positivo en reducir la depresión a lo largo del seguimiento. Como concluye el estudio, los resultados de los ejercicios de psicología positiva no son diferenciables de los del efecto placebo (Mongrain y Anselmo-Mattews, 2012). Es concebible que la psicoterapia positiva tenga de positivo lo que tiene el placebo que, como se recordará, significa literalmente “agradará”. No parece haber nada específico ni en los mejores ejercicios de psicología positiva, que lo que ya tiene de positivo hablar de cosas positivas y agradables. La mayor novedad de los ejercicios de psicología positiva no parece ser otra que el envoltorio cientifista y el entusiasmo de la novedad de acuerdo con el marchamo científico que se trae la PsP.

TABLA 3
RACIONALIDAD DE CADA UNA DE LAS CONDICIONES DEL ESTUDIO

| Condiciones experimentales | | Condiciones de control | |
|---|---|--|--|
| <p><i>Tres Cosas Buenas</i>: “Pensamos demasiado acerca de lo que va mal y no lo suficiente en lo bueno de nuestras vidas. Por supuesto, a veces tiene sentido para nosotros analizar los malos eventos de modo que podamos aprender de ellos y evitarlos en el futuro. Sin embargo, la gente tiende a echar más tiempo del conveniente pensando en lo malo. Esta tendencia a centrarse en los eventos malos nos predispone a la ansiedad y la depresión. Una manera de evitar que esto suceda es desarrollar nuestra habilidad para pensar acerca de lo bueno de la vida. En orden a desarrollar esta habilidad te proponemos que entres en la página web diariamente durante siete días para decir tres cosas buenas del día y por qué sucedieron.”</p> | <p><i>Uso de Tus Fortalezas Características en una Nueva Manera</i>: “Honestidad, Lealtad, Perseverancia, Creatividad, Amabilidad, Sabiduría, Esfuerzo, Justicia. Estas y otras dieciséis fortalezas del carácter son valoradas en la mayoría de las culturas del mundo. Creemos que la gente puede obtener más satisfacción de la vida si aprende a identificar cuáles de estas fortalezas posee en abundancia y a usarlas lo más posible en el trabajo, en el amor y en el juego. Estos ejercicios constan de dos partes. Complimentarás un cuestionario que te da <i>feedback</i> acerca de tus puntos fuertes. Esto te llevará unos 45 minutos. Al día siguiente se te pedirá que uses estas fortalezas en nuevas maneras cada día durante una semana y escribas cada día cómo lo hiciste.”</p> | <p><i>Control de Expectativas (recuerdos tempranos)</i>: “La vida no examinada no merece vivirla (Sócrates)’. La importancia del autoconocimiento y del entendimiento ha sido reconocida desde hace mucho. Creemos que un sentido fuerte del yo y un entendimiento de los factores que han hecho de ti la persona que eres hoy son componentes esenciales del bienestar. Nuestras experiencias tempranas pueden influirnos y jugar un papel en cómo pensamos y actuamos más tarde en la vida. Puede ser importante reflexionar sobre estas experiencias tempranas para alcanzar una mejor comprensión de la persona que somos hoy. Cada noche durante la próxima semana dedica unos 10 minutos antes de acostarte para hacer este ejercicio. Para ello tienes que entrar en esta página para escribir acerca de un recuerdo temprano.”</p> | <p><i>Placebo Positivo (recuerdos tempranos positivos; al Control de Expectativas se añade)</i>: ... “Una consideración cuidadosa de nuestro pasado puede ayudarnos a mejorar nuestra comprensión de quienes somos hoy y a alcanzar una autoaceptación y bienestar, particularmente, cuando nos centramos en aspectos positivos. Cada noche durante la próxima semana dedica unos 10 minutos antes de acostarte para hacer este ejercicio. Para ello tienes que entrar en esta página para escribir acerca de un recuerdo temprano.”</p> |
| <p>Resultados: los ejercicios de psicología positiva no son diferenciables de los del efecto placebo, ni en aumento de Felicidad ni en disminución de Depresión</p> | | | |



Lo que la psicoterapia positiva tiene de “positivo” que todo clínico pudiera apreciar es genérico, de presupuesto común a la psicoterapia. Como señalan Cabanas y Sánchez, “aquello que parece claramente válido en la psicología positiva, es más bien un rasgo genérico de todo proceso de afrontamiento de problemas, cuya importancia asume toda psicoterapia—y el sentido común—: a saber, la conveniencia de mantener una actitud abierta que facilite al individuo una mejor comprensión de su situación y un aprovechamiento eficaz de los recursos que tiene a mano para superar problemas de la vida diaria. Sin duda, es deseable afrontar un problema buscando repertorios de respuesta alternativos, reenfocando la situación, o manteniendo la confianza y la esperanza suficientes como para evitar la renuncia precipitada y el sentimiento de indefensión.” (Cabanas y Sánchez, 2012, p. 180).

EL LADO NEGATIVO DE LA PsP

Por más que exhibe y hace brillar el lado *positivo* del ser humano, de la vida y de la propia psicología ocupándose de ello, y más allá de su pretendida utilidad, la PsP no deja de tener su lado negativo y oscuro.

División de la psicología

Por lo pronto, introduce una división dentro de la psicología, dando a entender automáticamente que hay una psicología negativa: el resto de la psicología, señaladamente, la psicología clínica, que se habría centrado sobre todo en aspectos negativos. Con la PsP, la psicología se estaría dividiendo entre la centrada en la patología y la centrada en la hapiología. Además de dividir la psicología académica, la PsP divide también la psicología popular, tratando de separar, de un lado, a quienes son positivos, optimistas o *guays* y, por otra, negativos, pesimistas o “tóxicos”. En esta división, los pensamientos pesimistas y las emociones disconfortantes son anatema, para lo que pareciera una religión que vela por las virtudes frente a los pecados.

Sin embargo, las emociones y los rasgos psicológicos no son “positivos” o “negativos” y su impacto perjudicial o beneficioso depende del contexto específico y de la motivación implicada, como se dijo antes y era bien sabido por la psicología de siempre. Así, emociones “negativas” como el enfado y la ira pueden ser positivas—adaptativas y motivadoras—para rectificar errores personales y sociales, así como la infelicidad y el descontento pueden mover a uno a identificar y cambiar situaciones mejorables. Por su parte, emociones “positivas” como el optimismo y la

euforia pueden ser negativas, por ejemplo, cuando “enganchan” a uno en tareas y empresas cuyo resultado más probable es la pérdida. Para algunos puede que incluso sentirse demasiado bien sea malo. Si la rumia de pensamientos “negativos” te puede meter fácilmente en depresión, la rumia de pensamientos acerca de lo bien que te sientes y lo feliz y lo “guay” que eres te llevan sin mayor dificultad a la manía (Gruber, 2011). Hasta la misma felicidad puede ser pernicioso como se dirá después (Gruber, Mauss, & Tamir, 2011).

Aunque los psicólogos positivos reconocen que esta división es insostenible e incluso dirían que ellos no la sustentan, lo cierto es que el santo y seña de la PsP es el énfasis sobredimensionado de las emociones y características “positivas” y anatema de las “negativas”. Al menos, esto es lo que queda en la atmósfera después de tanta polvareda de PsP. Una atmósfera enrarecida con la tiranía de la actitud positiva.

Tiranía de la actitud positiva

No hay nada malo en querer cambiar tu vida para mejor. Sin embargo, tener que ser feliz a toda costa, puede ser una tiranía. El “*Don’t Worry, Be Happy*”, de ser una canción de la década de 1980, ha pasado a ser una cantinela en la primera década de 2000. Barbara Held ha mostrado y denunciado la *tiranía de la actitud positiva* en EE.UU. y no sólo allí (Held, 2002). Como dice esta autora, la escalada de presión sobre la gente para ser felices y alegres, reír y mirar el lado positivo, no importa lo dura que sea la vida, puede hacer más mal que bien. Llamo a esta presión, dice Held, “tiranía de la actitud positiva porque si te sientes mal por algo y no puedes poner una cara feliz, por más que lo hayas intentado, puedes terminar por sentirte peor. No sólo te sientes mal por lo que te pasa, también te sientes culpable por no sentirte bien. Puedes sentirte fracasado por no ser capaz de mantener una actitud positiva.” (Held, 2002, pp. 986-987). Recuérdese lo dicho a propósito de la actitud positiva en el cáncer.

Si, como asegura la PsP, conocemos las claves de la felicidad, la derivación lógica y responsabilidad de los descubridores es extenderla a toda la población. ¿Acaso hay excusa para no ser felices? Si existen medios (los citados “cristales correctores”) para ayudar a encontrar la felicidad, “decidir usarlos depende sólo de ti” (Fernández-Berrocal y Extremera, 2009, p. 252). “No sentirse mal en la vida no debería ser suficiente. Debemos tener metas más ambiciosas y tener un auténtico compromiso intelectual y profesional con la promoción del bienestar



en sentido amplio. Es posible que nuestro paciente ya no tenga síntomas de depresión, de ansiedad o psicóticos. Pero, ¿esta realmente bien?, ¿se siente en sintonía con la vida?, ¿puede desarrollar lo mejor de sí mismo, ...?" (Vazquez, 2009, p. 24).

Edgar Cabanas plantea con meridiana claridad las consecuencias psicológicas de este mandamiento (Cabanas, 2011). Se insiste hasta la saciedad en que "no sentirse mal en la vida no debería ser suficiente", lo que implica que ser feliz es una cuestión que va más allá del hecho de estar razonablemente bien. El mandato de que "debemos tener metas más ambiciosas" con el fin de estar "realmente bien" atrapa al individuo en un proyecto sin fin, ya que ni la literatura popular de la autoayuda ni la PsP ofrecen criterios concretos que indiquen cuando uno está completamente desarrollado, o qué es estar "realmente bien" más allá de los criterios subjetivos de cada cual. Así, podríamos estar continuamente cuestionándonos si estamos o no "realmente bien", porque subjetivamente ¿en que momento, de hecho, no podríamos, en algún sentido, estar mejor que bien? La consecuencia psicológica más destacable es que el individuo se embarca en un proyecto en el cual raras veces puede estar a la altura de sí mismo. Reconocer que no eres feliz es desesperante porque, entonces, la vida de uno aparece como un completo fracaso. Esta "tiranía" puede suponer una condición psicopatológica, ya identificada como "trampa de la felicidad" (Harris, 2010), junto con las descritas en la perspectiva de la hiperreflexividad (Pérez Álvarez, 2012, cap. 3).

Optimismo sin escrúpulos

La PsP ha contribuido a la propagación y legitimación "científica" del optimismo y la felicidad como salvoconducto para andar por la vida. Se trata de un optimismo sin escrúpulos, según una expresión de Schopenhauer, que refiere una visión del mundo repleto de oportunidades y una actitud posibilista para ser y conseguir lo que quieras. La literatura del ramo recuerda el optimismo cándido de *Pollyanna* y *Pangloss*. Como se recordará, *Pollyanna* es una niña, protagonista de la novela homónima de Eleanor Porter, de 1913, educada en el optimismo y en el juego de encontrar el lado bueno de cualquier cosa para alegrar la vida de todos y, por su parte, *Pangloss* es el protagonista de *Cándido, o el optimismo*, de 1750, donde Voltaire parodia el optimismo leibniziano según el cual "todo sucede para bien en este, el mejor de los mundos posibles."

Dejando aparte si el optimismo inteligente o realista es algo más que una tautología que se define después de los hechos (si fue bien es que era inteligente, etc.), la cuestión es que la cultura del optimismo y de la felicidad puede ser perniciosa, a pesar de todo. Después de tanta infusión de actitudes positivas y optimismo y tanta búsqueda de felicidad, cabe preguntarse si esto no tiene que ver con la epidemia de narcisismo actual (Twenge y Campbell, 2010), con la *generation me*, cómo los jóvenes son más seguros de sí mismos y asertivos y están más preparados y, sin embargo, son más desdichados que nunca (Twenge, 2006), y con la paradoja del declive de felicidad femenina (Stevenson y Wolpers, 2009).

¿Qué pasa si los niños, lo que quieren es ser felices, según las cantinelas que escuchan a diario? ¿Se les envía a la escuela si no quieren? ¿Tienen que estar en la escuela divirtiéndose continuamente? ¿Qué se puede esperar si se pregunta todos los días "Niños, ¿qué fue bien la última noche", en un programa de PsP en la escuela? (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich y Linkins, 2009, p. 306). Conocemos la candidez de *Pollyanna* y sabemos lo que resultó de la cultura y programas de autoestima diciendo a los niños que son especiales: que su ego se infla y su rendimiento declina (Twenge y Campbell, 2010, pp. 49-50). No está mal enseñar a identificar las fortalezas características que cada uno posee en abundancia, pero mejor todavía es lo que dice Schopenhauer (2000), en el Tabla 4.

Conocemos también la candidez de *Pangloss* y sabemos lo que resultó del optimismo de políticos, de expertos financieros y de gente de a pie: la crisis económica actual. Esta es la opinión de Ehrenreich: "El optimismo casi unánime de los expertos contribuyó ciertamente a la escalada de la deuda de mala calidad y de los préstamos dudosos, pero también tuvo su parte de culpa el optimismo irredento de la mayoría de los estadounidenses

| TABLA 4 SCHOPENHAUER SOBRE LA ARROGANCIA DE LAS FORTALEZAS |
|--|
| <p>"Cuando hemos reconocido de una vez por todas nuestros fallos y deficiencias lo mismo que nuestras características buenas y capacidades, y hemos puesto nuestras metas de acuerdo con ellas, conformándonos con el hecho de que ciertas cosas son inalcanzables, entonces evitamos de la manera más segura y en la medida en que nuestra individualidad lo permite el sufrimiento más amargo, que es el descontento con nosotros mismos como consecuencia inevitable del desconocimiento de la propia individualidad, de la falsa presunción y la arrogancia que resulta de ella." (<i>El arte de ser feliz</i>, p.57).</p> |



de a pie. Y la ideología del pensamiento positivo vino a darle alas a este optimismo, a la sensación de “yo lo valgo” que lo acompaña. Una periodista de *Los Angeles Times*,—continúa Ehrenreich—hablando de *El Secreto*, contaba: “Mi hermana, al volver de las vacaciones en Nueva York, entró en mi casa y dejó caer en el taburete del piano una bolsa vieja de cuero, hecha a mano, diciendo: ‘¿Has visto que bolso tan precioso me he manifestado para mí misma?’ Tras ver el devedé de *El Secreto*, la chica había llegado a creer que merece ese objeto, que era suyo y tenía que cogerlo, así que lo cargó en su tarjeta de crédito.” (*Sonríe o muere*, p. 219). *L’Oreal, porque yo lo valgo*. ¡Que no cunda el optimismo!, sería en buen eslogan para muchas personas.

Sin que el optimismo sea negativo, lo cierto es también que el pesimismo puede ser positivo. El pesimismo no es un síntoma sino una actitud. Julie Norem ha definido el pesimismo defensivo, consistente en “ponerse en lo peor” y prever cómo las cosas podría ir mal, como una estrategia que ayuda a las personas preocupadas a dominar su ansiedad de modo que ésta se vuelva a favor y no en contra (Norem, 2001). El pesimismo defensivo, aparte probablemente de ser más realista y responsable, amortigua el impacto emocional si las cosas salen mal y no excluye gratuitamente la responsabilidad personal. Los estudios muestran que los pesimistas no tienen mal concepto de sí mismos, ni están abocados a la depresión, ni a una peor salud (Norem, 2001, p. 108). No obstante, como se dijo, se cacarea más el optimismo, seguramente de forma interesada (Coyne et al, 2010; Rasmussen et al, 2009).

Hasta la misma felicidad puede ser pernicioso, como se decía. Los estudios muestran que la persecución y experiencia de felicidad pueden producir resultados negativos:

- 1) cuando es desmesurada (de la euforia a la manía hay un paso),
- 2) si está fuera de lugar (no se puede ir alegremente por cualquier sitio),
- 3) se persigue por encima de todo (además de distraer de lo importante en la vida puede ser decepcionante) y
- 4) cuando uno está rebosante de autoestima y orgullo y sin pizca de modestia, vergüenza y culpa, no se ha de extrañar de tener pocos amigos (Gruber et al, 2011).

La conocida paradoja de que la búsqueda de la felicidad la espanta, está demostrada experimentalmente (Mauss, Tamir, Anderson, y Savino, 2011). Mejor que perseguir la felicidad y el bienestar a costa de depurar los afectos negativos y síntomas depresivos, es *dejarlos ir*, de acuerdo

con la teoría en base a la aceptación y la flexibilidad psicológica (Shallcross, Troy, Boland y Mauss, 2010).

Los psicólogos positivos pueden decir que ellos hablan de niveles óptimos de bienestar, reconociendo que demasiada felicidad puede ser perjudicial (Oishi, Diener, y Lucas, 2007), de modo que todo lo relativo al optimismo, felicidad y bienestar tiene que ser matizado y contextualizado. Asimismo, sugieren que la flexibilidad psicológica puede ser clave para el bienestar (Wood y Tarrrier, 2010, p. 824). Ciertamente. Pero al tener que matizarlo y contextualizarlo todo, ya estamos en la psicología de siempre. La *ley Yerkes-Dodson* de la motivación y la ansiedad ya se conoce desde 1908 y la flexibilidad psicológica, sin ir más lejos, es un concepto central de la terapia de aceptación y compromiso (Hayes, Luoma, Bond, Masuda y Lillis, 2006). Para esto no hacía falta inventar la PsP.

LO BUENO NO ES NUEVO Y LO NUEVO NO ES BUENO

Entonces, ¿cómo es que la PsP tiene tanto éxito? ¿No tiene nada positivo? ¿Qué futuro tiene? El éxito que sin duda tiene, no garantiza su bondad ni calidad científica. Ahí están, sin ir más lejos, el éxito del horóscopo y del libro *El secreto*. Acaso el éxito de la PsP sea más síntoma de cómo anda el mundo y la psicología, que señal de alguna aportación nunca vista. A tenor de lo expuesto, el éxito de la PsP se ha de situar en el contexto de la sociedad de bienestar hiperconsumista del capitalismo de última generación. La nueva “aventura individualista y consumista de las sociedades liberales” se caracteriza, como dice Lipovetsky, por el consumo emocional, con la búsqueda de la felicidad a la cabeza (*La felicidad paradójica*). Dentro de esto, la PsP viene a servir un discurso de legitimación ideológica (Binkley, 2011). La sociedad no sólo queda a salvo de toda crítica, sino que se ofrece como fuente de oportunidades y, por su parte, los individuos son halagados por sus potencialidades e ilusionados con la promesa de más felicidad. Si no son felices es porque no quieren. La PsP es sintomática, pues, del individualismo consumista de la sociedad actual, y respecto de la propia psicología, seguramente, es síntoma de miseria intelectual y avidez de modas que la caracterizan en su deriva acomodaticia y conservadora.

Respecto a las posibles aportaciones de la PsP para la psicología y la sociedad, no se pueden dar por supuestas, a pesar de su propagación. Utilizando un conocido quiasmo, se puede decir que *lo bueno no es nuevo y lo nuevo no es bueno*.



Lo bueno es su énfasis en las fortalezas, virtudes y competencias, como alternativa a la patologización de la vida cotidiana y al modelo médico dominante en psicología clínica. Dejando aparte que la PsP no ha "roto" con el modelo médico sino que se ofrece como un complemento cosmético (Joseph y Linley, 2006), la cuestión es que la alternativa que ofrece ya se encuentra en la psicología "tradicional", empezando por la psicología humanista (Gonzalez Pardo y Pérez Álvarez, 2007, cap. 12). Por su parte, Costa y López recuerdan la larga tradición del modelo de potenciación dentro de la psicología, a la vez que muestran las limitaciones de la PsP al respecto (Costa y López, 2008). Las propias obras de estos autores excusarían a la psicología española de quedar prendada de la PsP (Costa y López, 2006; 2012). Seguramente por la ligereza de equipaje, la PsP tiende a llenarse con contenidos establecidos en la psicología (Prieto-Ursúa, 2006), pero para esto no son necesarias las alforjas que nos vende. El problema sería que nuevas generaciones de psicólogos formados en su atmósfera crean que la PsP es el alfa y la omega de la psicología, cuando en realidad probablemente sea una de las tendencias más frívolas de su historia. Cuanto menos lean los psicólogos, más seguros estarán de su originalidad.

Lo nuevo es su énfasis en el estudio científico de la felicidad y del bienestar. Pero, a este respecto, ni sus aportaciones tienen solidez científica (ecuaciones pseudocientíficas, correlaciones espurias, etc.), ni la felicidad, ni el bienestar, parecen tener solvencia como para fundar una ciencia. El problema es que la PsP desvirtúa el objeto de la psicología como ciencia del comportamiento (Costa y López, 2008). Y es que difícilmente se pueden fundar ciencias con epifanías.

Aunque sería lógico que la PsP se disuelva en la psicología, tiene ya demasiados intereses creados y está institucionalizada de tal manera que no es de esperar que eso ocurra. A pesar de la escasa importancia que la PsP concede a la construcción de los fenómenos Psicológicos y al contexto en el que ocurren, su "discurso" no deja de tener un carácter constructivo susceptible de crear un contexto y nicho en el que encuentre su propia validación (sin duda favorecida por las tautologías) y sobreviva merced a su poder de atracción y magia simpática. Habrá que ver si el nicho es un ecosistema o una tumba.

Con todo, las cuestiones abordadas no debieran quedar aquí, sino plantear la cuestión filosófica de fondo, acerca de la felicidad como principio de la vida. El lector está invitado, y se espera que no sea uno solo, a un excursión filosófica que bien pudiera ser una excursión por

los Picos de Europa de la filosofía de la felicidad, de acuerdo con el análisis y la tesis de Gustavo Bueno, en su libro *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices* (Bueno, 2005).

LA INSOLVENCIA DE LA FELICIDAD COMO PRINCIPIO DE LA VIDA

La felicidad, cualquier cosa que sea, se ha convertido en el valor y *mantra* sobre el que parece gravitar la vida en la sociedad contemporánea. El giro de la felicidad cree sostenerse en un principio como el de la gravitación universal. Así como decimos que "todos los cuerpos tienden a caer hacia el centro de la tierra en virtud de la ley de la gravedad", se dice también que "todos los hombres quieren ser felices en virtud de una supuesta ley de la felicidad". La formulación clásica de este principio se encuentra en Séneca: "Todos los hombres, hermano Galión, quieren vivir felices," (*Sobre la felicidad*, frase inicial). Una versión comercial actual, de amplio consumo popular, la ofrece su Santidad el Dalai Lama *urbi et orbi* cuando dice: "Creo que el propósito fundamental de nuestra vida es buscar la felicidad." (*El arte de la felicidad*, p. 6). La PsP parece tomar este principio como un hecho o fenómeno natural y universal, como si la palabra "felicidad" de cada idioma nombrara una hebra natural del ser humano que cada época ha reconocido (eudaimonia, felicitas, happiness, felicidad, etc.).

Sin embargo, de acuerdo con Bueno en el libro citado (Bueno, 2005), la felicidad no se puede sustentar como principio sobre el que gravita la vida ni, para el caso, como objeto científico según se lo apropia la PsP. Y como objetivo de la literatura de autoayuda, puede que sea, más que propiamente ayuda, engaño y autoengaño, y que tal literatura sea, en realidad, literatura basura. Un análisis filosófico es imprescindible. Porque la felicidad no es un campo privativo de la psicología, como no sea incurriendo en la hipóstasis o sustantivación al uso, que es como la felicidad se ha convertido en un tópico de proporciones industriales.

No hay fenómenos sin plataformas conceptuales

El análisis de Bueno empieza por reconocer el variado y heterogéneo campo de la felicidad, que incluye los fenómenos que se suelen identificar como experiencias de felicidad, pero también todo un conjunto de estratos que envuelven a los fenómenos y los hacen ser lo que son. Lo que sea la felicidad se da entremezclado con otros fenómenos, entre ellos los de infelicidad y tristeza, sin los cuales ni siquiera se constataría la propia felicidad. Por



otro lado, los fenómenos forman parte de un conjunto de estratos. El planteamiento de Bueno distingue cuatro estratos en el estudio de cualquier fenómeno: conceptos, ideas, teorías y doctrinas o concepciones del mundo. La cuestión es que los fenómenos no se nos presentan como realidades ahí dadas, exentas, ni siquiera los truenos y relámpagos con los que Bueno ilustra esto magistralmente (*El mito de la felicidad*, pp. 52-53), sino que se constituyen como tales en virtud de plataformas conceptuales (conceptos, ideas, teorías y doctrinas). Por más que uno quiera mantenerse aterricamente en el plano de los hechos o fenómenos, éstos no dejan de estar conformados por el resto de estratos y de formar parte *in medias res* de ellos, por informales, confusos y oscuros que puedan ser, como son en el caso de la felicidad.

La felicidad al uso en el mapa mundi de las concepciones de la felicidad

En su análisis de las concepciones de la felicidad, Bueno desarrolla un sistema consistente en doce modelos, prácticamente exhaustivo, de todas las concepciones dadas. El sistema resulta de cruzar tres clases de teorías de la felicidad, según entienden la relación entre felicidad e infelicidad, con cuatro grupos de doctrinas: espiritualistas y materialistas. Del resultado de esta clasificación importa destacar aquí el lugar que ocupa en el *mapa mundi* de las concepciones de la felicidad, la concepción actual de la felicidad, al uso por la PsP y la literatura de autoayuda. Importa también calibrar la consistencia del principio de la felicidad, según el cual, toda la gente quiere ser feliz.

En primer lugar, se observa una *ruptura* de la concepción actual respecto de las grandes concepciones tradicionales (Aristóteles, estoicismo, Santo Tomás, Espinosa), por más que se citen como antecedentes. En general, se trata de citas, más que nada, pedantes y ornamentales. En segundo lugar, se observa también una *hipóstasis* o sustantivación de la felicidad, como fenómeno sobredimensionado y descontextualizado del campo de la felicidad. Sin la plataforma conceptual que tienen los modelos tradicionales, la felicidad al uso tiene un sentido ramplón, subjetivista, utilitarista o, como dice Bueno, *canalla*. Se puede adelantar que Bueno no está defendiendo concepciones anteriores, sino demoliendo el principio de felicidad.

La ruptura y desprendimiento de la felicidad de concepciones filosóficas tradicionales y la consiguiente hipostatización y cristalización de la "concepción canalla" las sitúa Bueno en la Ilustración, con la formulación de Kant (1724-1804). Kant habría introduci-

do la gran separación de la felicidad subjetiva propia de la parte sensible, de la objetiva propia de la parte noble del entendimiento y la voluntad (*El mito de la felicidad*, pp. 279-283). Con Kant y a partir de él, va a predominar la felicidad desvinculada de la virtud. Es de añadir, de acuerdo en este caso con Martha Nussbaum, que esta ruptura tiene también como enclave histórico el utilitarismo de Jeremy Bentham (1748-1832), con su reducción de la felicidad a placeres y satisfacciones, base de la concepción seguida por la PsP (Nussbaum, 2008). El celebrado aforismo de Nietzsche según el cual "El ser humano no aspira a la felicidad; sólo el inglés hace eso." (*Crepúsculo de los ídolos*), seguramente está inspirado por la doctrina utilitarista *británica*. A propósito de Bentham y su aritmética del placer ("la mayor felicidad para el mayor número"), Bueno destaca la vinculación de la felicidad con la Estadística como ciencia del Estado moderno. La "felicidad estadística", antecesora de la actual ciencia del bienestar, vendría a dar dimensiones políticas a la "felicidad canalla" surgida de la Ilustración (*El mito de la felicidad*, p. 341).

De acuerdo con las concepciones tradicionales, la felicidad estaba sostenida dentro de plataformas filosóficas (metafísico-teológicas) y en conexión con el destino y puesto del hombre en el mundo. Por ello mismo, la felicidad estaba vinculada con las virtudes y las actividades humanas. Sin embargo, a partir de la separación introducida por Kant y de la doctrina del utilitarismo, lo que sea la felicidad entra en la deriva del bienestar subjetivo, sobredimensionado respecto del resto de fenómenos psicológicos, descontextualizado de las circunstancias de la vida, reducido a unos cuantos ítems y valorado por la utilidad para esto y lo otro (a menudo, salud, dinero y amor). La PsP y la literatura de autoayuda son la apoteosis de esta *degeneración* de las concepciones tradicionales de felicidad. Es esta concepción subjetivista y utilitarista a la que Bueno identifica como "felicidad canalla" (*El mito de la felicidad*, pp. 276-279). Su denominación como "canalla", por lo que tiene de *canina* ("canalla" del latín *canis*, perro, a través del italiano *canaglia*), quiere referir el aspecto de ir cada uno a lo suyo a sacar la mayor satisfacción del momento y de la oportunidad, siendo que la felicidad está en los tiempos modernos desvinculada de cualquier virtud inserta en un orden más amplio (cosmológico, teológico-político), según lo estaba en las concepciones tradicionales.



La plataforma ideológica de la felicidad actual

¿Cuál es la plataforma conceptual de la concepción de felicidad actual? Carente de las plataformas religioso-filosóficas tradicionales, la plataforma de la felicidad al uso no es otra que el individualismo “positivo”, el cual incluye la metafísica de la religión estadounidense y la doctrina del utilitarismo, por lo que respecta a las raíces históricas, y la ideología neoliberal propia de la sociedad de bienestar y del capitalismo consumista, por lo que respecta a la cobertura ideológica actual (Cabanas y Sánchez, 2012). La literatura de la PsP y la literatura de autoayuda (si es que se pueden diferenciar) proporcionan la textura y el discurso que constituyen el fenómeno de la felicidad, a nivel individual, social y cultural, con sus dimensiones políticas (ideología) y proporciones industriales (industria de la felicidad). La “ciencia” de la felicidad y del bienestar, lejos de describir hechos y realidades ahí dadas, las constituye, propaga y amasa. Y así crea el “puré” hiperreflexivo que la gente tiene acerca de cómo ser feliz, saber cuánto lo eres, el camino de la felicidad, las claves de la felicidad, el viaje al optimismo, etc., según la gente está empeñada en ser feliz, en vez de ser normal.

No es inevitable sucumbir a la felicidad

Aun cuando se asuma la brevedad de la vida y se descarten las concepciones tradicionales por espirituales y metafísicas, la “felicidad canalla” no es inevitable. Como dice Bueno: “Tan lógico sería atenerse, en esta vida breve, no ya a la perspectiva de la felicidad, sino a cualquier otra cosa, por ejemplo, al interés por lo que ocurre, ya me proporcione placer o dolor; al interés por la edificación de una torre, de un Estado o de una sonata, o al interés por el cultivo de un huerto o de un ternero, y tanto si ello me da felicidad como si me exige interminables esfuerzos. / Sólo el canalla mantiene este instinto de hiena que busca aprovecharse de los despojos; que busca también “resarcirse” o “vengarse” de la supuesta pérdida de unos bienes que consideraba propios, pero que se le han escapado.” (*El mito de la felicidad*, p. 278).

La felicidad al uso por la ciencia de la felicidad y del bienestar, aparte de la simplificación y acoso a que da lugar, puede que sea una impostura. Simplificación es la reducción de la felicidad o el bienestar a una respuesta (por ejemplo, “muy satisfecho”, “satisfecho”, “poco satisfecho”, “nada satisfecho”) ante preguntas del tipo “consideradas todas las cosas, ¿cuánto de satisfecho está con la vida actualmente”? Preguntas de este tipo tienen un tanto de acoso (*bullying*), de acuerdo con Nussbaum, en

la medida en que fuerzan a la gente a fundir experiencias de muy diverso tipo en una unidad simple, en nombre de una supuesta medida científica (Nussbaum, 2008, p. 86).

En cuanto a la impostura, puede que la felicidad no tenga sentido más que después de muerto, según son efímeros y hasta caprichosos los placeres, las satisfacciones y el bienestar. Los propios términos de felicidad en español y latín (*felicitas*, *beatitudo*, *laetitia*) están ligados a fenómenos, por cierto, objetivos, que tienen que ver con la abundancia agrícola y ganadera, por contraste con épocas de penuria, como recuerda Bueno, no antes sin recordar el parentesco etimológico de la “felicidad” con lactancia (“bebé feliz”) y *felatio* (*El mito de la felicidad*, pp. 60-64, 76-80). El término inglés *happiness*, como también recuerda Bueno, sugiere alegrías casuales y pasajeras, en su relación con *happen*, acontecer, suceder, con *hap*, lance, ocasión, casualidad, y con *haphazard*, suerte, azar (*El mito de la felicidad*, pp. 84-86). Siendo la felicidad pasajera y azarosa, una vida feliz no se puede certificar más que después de la muerte. Nadie se puede considerar feliz en vida, porque no sabe cómo va a acabar. Recuérdese la célebre historia de Solón y Cresos, recordada y analizada en *El mito de la felicidad* (Tabla 5).

| <p>TABLA 5 EL SABIO SOLÓN Y EL RICO CRESO</p> |
|--|
| <p>Solón, uno de los siete sabios de Grecia, visita a Cresos, rey de Lidia, quien se consideraba el más afortunado y feliz de los hombres. Cresos le pregunta a Solón por los hombres felices que él haya podido conocer. Solón le cita, entre otros, al ateniense Telo, “porque floreciendo su patria, vio prosperar a su hijos como hombres de bien y vio crecer a sus nietos; y le cupo la muerte más gloriosa defendiendo a su patria en la batalla de Eleusis”, pero no cita al propio Cresos, que se impacienta. Es entonces cuando Solón le responde que ningún hombre vivo puede considerarse feliz. “La vida del hombre, oh Cresos—le dice Solón—, es una serie de altibajos. En el día de hoy sois un monarca poderoso y rico a quien obedecen muchos pueblos, pero no me atrevo aún a daros ese nombre que ambicionáis (el de hombre feliz) hasta que se sepa cómo ha terminado el curso de vuestra vida.” El caso es que en los días y años posteriores, las desgracias empiezan a caer sobre Cresos (su hijo es atravesado fortuitamente por la flecha de un amigo, el propio Cresos cae prisionero de Ciro y junto con otros lo van quemar vivo en una pira). Entonces Cresos exclama: “Oh Solón, Solón.” Ciro cambió de opinión al advertir que él mismo era hombre e iba a quemar vivo a otro hombre que en tiempos había sino no menos feliz que lo era él ahora y Cresos fue liberado, etc.</p> <p>De acuerdo con una consecuencia extraída por Bueno de esta historia a propósito de la concepción de la felicidad de Aristóteles, “si quien se cree feliz es consciente,—dice Bueno—si no es estúpido, deberá saber que el sentido de su felicidad es sólo una apariencia que no puede jamás satisfacerle. Esta felicidad estará siempre limitada por la inseguridad derivada de la fragilidad de la vida. Y esta limitación ya será suficiente para que quien se sienta feliz deje de considerarse feliz, es decir, deje de encubrir con sus vacíos sentimientos de autocomplacencia la realidad de su condición en el mundo.” (<i>El mito de la felicidad</i>, pp. 210-212).</p> |



Demolición del principio de felicidad

El planteamiento de Bueno va dirigido a la trituración del principio de felicidad (“todos los hombres quieren ser felices”). Lejos de su apariencia inofensiva y presentación como idea-fuerza de atracción universal, el principio de felicidad es en realidad un principio ideológico, “bajo cuyo pabellón—dice Bueno—actúan intereses muy distintos, no siempre compatibles entre sí, y muchas veces repugnantes o canallas.” (*El mito de la felicidad*, p. 309). Para empezar, nadie sabe qué es la felicidad. Como dice Aristóteles, “unos la consideran una de las cosas visibles y manifiestas, como el placer, la riqueza o el honor; otros, otras cosas, y a menudo una misma persona la tiene por cosas diferentes: la salud, cuando está enfermo, y la riqueza cuando es pobre.” (*Ética a Nicómaco*, I, iv). Todos quieren vivir felices, decía Séneca y añade, “pero al ir a descubrir lo que hace feliz, van a tientas;” (*Sobre la felicidad*).

La desenvoltura con que la literatura de la PsP y de autoayuda hablan de la felicidad no puede ser más que una maniobra de “mala fe” sartriana. Para no enfrentarse a su propia vaciedad, esta literatura engaña y se autoengaña, presentando lo que no es, como si existiera, y lo que es, como si no existiera. Es en este sentido sartriano en el que dice Bueno que el principio de felicidad y la idea misma de felicidad son productos de mala fe (*El mito de la felicidad*, p. 311). Se entiende que es así, después del examen lógico y gnoseológico del principio de felicidad, que muestra y demuestra su vaciedad. Mientras que el *sujeto* “todos los hombres” es indeterminado, por abstracto y genérico, como para ser sujeto de predicados humanos, el *predicado* “felicidad” es vacío, incompleto, sincategoremático, y pide resolverse en muy diferentes contenidos o valores, contrapuestos muchas veces entre sí. El principio de felicidad se tendrá que resolver en enunciados con sentido determinado. Pero, al hacerlo, habrá situaciones humanas en las que no se busca la felicidad sino, por ejemplo, sobrevivir o cumplir con el deber, aunque tenga connotaciones infelices (*El mito de la felicidad*, p. 336). En todo caso, lo que sea la felicidad será cualquier cosa, difícil de compaginar dentro de la misma idea. La felicidad *trágica* de quien lleva a cabo una venganza seguramente no es del mismo tipo que la felicidad *cursi* de quien contempla una puesta de sol.

Siendo tan diversos y divergentes los contenidos del predicado felicidad o deseo de felicidad, lo único que

podieran tener en común es el *sentimiento* de satisfacción, agrado, contento, alegría, goce que parece habrá de acompañar a cualquier valor concreto en el que se determina la felicidad. El problema es que el sentimiento de felicidad es más un acompañante oblicuo que constituyente propiamente de los valores y contenidos de felicidad. Parafraseando a Nietzsche, “no todos persiguen la felicidad, sólo los que leen libros de autoayuda”. Y aun éstos buscando la felicidad se hacen infelices, seguramente porque se distraen de las cosas importantes de la vida y no hacen sino rumiar literatura basura. Los demás se dedican al quehacer de la vida, que no es poco. “La reducción de un valor de felicidad a su “disfrute” o “goce”—dice Bueno—no es sino psicologismo grosero, porque el valor de la felicidad consiste, en general, en *algo específico* que suele estar situado en un espacio “más allá” del acto de disfrutar o gozar.” “La interpretación psicologista de la felicidad es, según esto, mucho menos que una teoría: puede ser simplemente un síntoma de pereza o de penuria intelectual.” (*El mito de la felicidad*, pp. 259 y 260).

La unificación de los valores de felicidad desde el sentimiento supone una operación de hipóstasis o sustantivación, por la que componentes subjetivos oblicuos pasan a representar el contenido recto o sustantivo de la felicidad. Este mecanismo hipostático por el que una parte *genérica* asume los contenidos *específicos* sería similar a la elevación de la encuadernación de un libro como representación ecualizada de sus contenidos, sin los cuales, sin embargo, el libro no existe propiamente. Esta vaciedad sentimentalista no ha impedido, sino que acaso ha posibilitado el atractivo y la simpatía que suscita la felicidad en la sociedad actual, en manos de políticos, oradores motivacionales, hapiólogos y emprendedores de la industria de la felicidad. Y la PsP como ciencia del ramo. “En consecuencia—dice Bueno—sobrentender, y mucho más, enunciar explícitamente el principio de felicidad como el verdadero objetivo práctico del Género humano, que los predicadores, los políticos y los psicagogos intentan propagar, como programa en el cual todos los hombres pueden encontrar el acuerdo y la paz, el Principio universal de felicidad, no hacen sino aproximarse al terreno de la impostura, o simplemente de la estupidez.” (*El mito de la felicidad*, p. 362).

De hecho, el principio de felicidad no es empírico, sino normativo, impositivo: una tiranía. ¿Quién ha preguntado a todos los hombres y mujeres si están



buscando la felicidad? Ni siquiera las grandes concepciones de la felicidad esperan que ésta sea alcanzable por el común de los mortales, según la felicidad estaba ligada a la virtud (y no a la diversión) y a la contemplación propia del sabio, no de cualquiera, como en Aristóteles. ¿Dónde estaba el bien supremo de la felicidad para los esclavos? Además, ya sabemos lo que le pasó a Crespo. Otro tanto se podría decir de las concepciones del estoicismo y de Espinosa. Acaso la concepción de Santo Tomás da cabida al principio de felicidad, en la medida en que todos pueden ser felices en el amor de Dios, a través de la Iglesia. Pero, siendo la de Santo Tomás una verdadera teoría, por su arquitectura formal, no es una teoría verdadera, dado su carácter teológico y mitológico.

Por otro parte, algunas personas cuando se sienten felices se incomodan al ver que su vida está "apalancada", sin hacer algo interesante (Nussbaum, 2008, p. 87). "Nada más insoportable que varios días seguidos de felicidad", sentenció Goethe, y repitió Bernard Shaw: "No hay nada más fastidioso que una serie de días felices, no se los deseo ni a mi peor enemigo" (citados en *El mito de la felicidad*, p. 240). Según puede haber infelicidad en la felicidad, también cabe concebir la felicidad de la infelicidad, referida al disfrute de la melancolía (Schmid, 2010). Decían Miguel Ángel en el siglo XVI: "Mi alegría es la melancolía", y Víctor Hugo en el XIX: "La melancolía es el placer de estar triste." El deber del *spleen*, no el de la felicidad, guiaba a Baudelaire y a tantos otros. Siendo aburrida la felicidad y su búsqueda un problema añadido, Eric Wilson ha hecho un elogio de la melancolía de interés para los tiempos actuales dominados por la felicidad en su libro *Contra la felicidad. En defensa de la melancolía* (Wilson, 2008). De acuerdo con Fernando Colina: "un mundo sin melancolía, es decir, sin nostalgia, sin aburrimiento, sin espera, sin pereza y sin la inclinación constitutiva de pensar las cosas hasta el final, es un espacio abonado para la emergencia exponencial de las llamadas depresiones." (*Melancolía y paranoia*, p. 49; Colina, 2011)

El principio de felicidad funciona como una norma, a la que parece que tiene que atenerse la gente. El alto porcentaje de gente que dice ser feliz en las encuestas no casa con los datos de incidencia de depresión, ansiedad, enfermedades de todo tipo, crisis, paro, circunstancias adversas, además de la cantidad de quienes leen libros de autoayuda que se supone todavía no son felices, etc. ¿Por qué dicen que son felices?

Aparte de porque han preguntado y es un tema en circulación, seguramente, porque si no pensarían los demás y creerían ellos mismos que son unos fracasados, según la felicidad se ha transformado en una norma, en una época en que reina la "felicidad despótica", según Gilles Lipovetsky en *La felicidad paradójica* (Lipovetsky, 2007, p. 323). Como dicen Miguel Costa y Ernesto López: "Con la solemne proclamación de las emociones positivas, y en particular, de la felicidad, como la nueva Ítaca a la que todos debemos llevar nuestra nave, podemos estar provocando paradójicamente, una epidemia de frustración y de emociones negativas en todos aquellos que viven como una calamidad no haberla alcanzado todavía" (Costa y López, 2008, p. 97). El propio Odiseo (Ulises) eligió volver a Ítaca asumiendo las penalidades de la vida, a pesar de que Calipso, la de lindas trenzas, le aseguraba una vida paradisíaca, eternamente joven (*Odisea*, VII, 260).

"¿Qué importa la felicidad!, respondió Zarathustra. Hace ya mucho tiempo que yo no aspiro a la felicidad, aspiro a mi obra" (*Así habló Zarathustra*, 321).

REFERENCIAS

- Andreski, S. (1972). *Las ciencias sociales como forma de brujería*. Madrid: Taurus.
- Becker, D. y Marecek, J. (2008). Positive psychology: history in the remaking? *Theory and Psychology*, 18, 591-604.
- Bueno, G. (2005). *El mito de la felicidad. Autoayuda para desengaño de quienes buscan ser felices*. Barcelona: Ediciones B.
- Binkley, S. (2011). Happiness, positive psychology and the program of neoliberal governmentality. *Subjectivity*, 4, 371-394.
- Byrne, R. (2007). *El secreto*. Barcelona: Urano
- Cabanas, E. (2011). *El Individualismo "Positivo" y sus Categorías Psicológicas: una Introducción al Estudio de la Historiogenesis y de las Consecuencias Psicológicas, Políticas y Económicas de la Psicología Positiva*. Proyecto para la obtención del DEA. UAM: Departamento de Psicología Básica.
- Cabanas, E. y Sánchez, J. C. (2012). Las raíces de la psicología positiva. *Papeles del Psicólogo Vol 33(3)*, 172-182.
- Christopher, J. y Hickenbottom, S. (2008). Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism. *Theory and Psychology*, 18, 563-589.



- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). Legs or Wings? A Reply to R. S. Lazarus. *Psychological Inquiry*, 14, 113-115.
- Colina, F. (2011). *Melancolía y paranoia*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Costa, M. y López, E. (2006). *Manual para la ayuda Psicológica. Dar poder para vivir. Más allá del counseling*. Madrid: Pirámide.
- Costa, M. y López, E. (2008). La perspectiva de la potenciación en la intervención Psicológica. En C. Vázquez y G. Hervás, eds., *Psicología positiva aplicada* (pp. 75-99). Bilbao: DDB.
- Costa, M. y López, E. (2012). *Manual de consejo psicológico. Una visión despatologizada de la psicología clínica*. Madrid: Síntesis.
- Coyne, J.C., y Tennen, H. (2010). Positive psychology in cancer care: bad science, exaggerated claims, and unproven medicine. *Annals of Behavioral Medicine*, 39, 16-26.
- Coyne, J.C., Tennen, H., y Ranchor, A.V. (2010). Positive psychology in cancer care: a story line resistant to evidence. *Annals of Behavioral Medicine*, 39, 35-42.
- Dalai Lama (1999). *El arte de la felicidad*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Ehrenreich, B. (2011). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Barcelona: Turner.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2009). Inteligencia emocional y la conquista de la felicidad. En C. Vázquez y G. Hervás, eds., *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 230-254). Madrid: Alianza Editorial.
- Fernandez-Ríos, L. Cornes, J. M. (2009). A critical review of the history and current status of positive psychology. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 7-13.
- Fernandez-Ríos, L. y Novo, M. (2012). Positive psychology: Zeigeist (or spirit of the times) or ignorance (or disinformation) of history? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12, 333-346.
- Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: truth be told. *NYS Psychologist*, May/June, 18-20.
- Frazer, J. G. (1922/1981). *La rama dorada. Magia y religión*. México: FCE.
- Gonzalez Pardo, H. y Pérez Álvarez, M. (2007). *La invención de los trastornos mentales*. Madrid: Alianza.
- Gruber, J. (2011). When feeling good can be bad: Positive emotion persistence (PEP) in bipolar disorder. *Current Directions in Psychological Science*, 20, 217-221.
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A dark side of happiness? How, when and why happiness is not always good. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 222-233.
- Harris, R. (2010). *La trampa de la felicidad*. Barcelona: Planeta.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. y Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Held, B. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 965-992.
- Held, B. (2004). The Negative Side of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9-46.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 23-41.
- Hervás, Sánchez y Vázquez, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar (pp. 41-66). En C. Vázquez y G. Hervás, eds., *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: DDB.
- Instituto Coca-Cola de la Felicidad, (2012). <http://www.institutodelafelicidad.com/informes-y-publicaciones>, accedido 13-8-2012.
- Joseph, S. y Linley, P. A. (2006). Positive Psychology versus the medical model? *American Psychologist*, 61, 332-333.
- Kant, I. (1803/2003). *Pedagogía*. Madrid: Akal.
- Kristjánsson, K. (2012). Positive Psychology and Positive Education: Old Wine in New Bottles? *Educational Psychologist*, 47, 86-105.
- Kristjánsson, K. (2010). Positive Psychology, Happiness, and Virtue: The Troublesome Conceptual Issues. *Review of General Psychology*, 14, 296-310.
- Lazarus, R. S. (2003a). The Lazarus manifesto for positive psychology and psychology in general. *Psychological Inquiry*, 14, 173-189.
- Lazarus, R. S. (2003b). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93-109.
- Lipovetski, G. (2007). *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo*. Barcelona: Anagrama.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Barcelona. Uranos.
- Lyubomirsky, S y Abbe, A. (2003). Positive psychology's legs. *Psychological Inquiry*, 14, 132-136.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, G. L. y Savino, N. S. (2011). Can Seeking Happiness Make People Happy?



- Paradoxical Effects of Valuing Happiness. *Emotion*, 11, 807-815.
- McNulty, J.K., y Fincham, F.D. (2012). Beyond positive Psychology? toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist*, 67, 101-110.
- Miller, A. (2008). A Critique of Positive Psychology— or 'The New Science of Happiness'. *Journal of Philosophy of Education*, 42, 591-608.
- Mongrain, M. y Anselmo-Mattews, T. (2012). Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68, 382-389.
- Moschella, M. C. (2011). Positive psychology as a resource for pastoral theology and care: a preliminary assessment. *Journal of Pastoral Theology*, 21, 1-17.
- Norem, J. K. (2001). *The positive power of negative thinking. Using defensive pessimism to harness anxiety and perform at your peak*. Nueva York: basic Books.
- Nussbaum, M. C. (2008). Who is the happy warrior? Philosophy poses questions to psychology. *Journal of Legal Studies*, 37, 81-113.
- Oishi, S., Diener, E., y Lucas, R. E. (2007). The optimum level of well-being. Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2, 346-360.
- Pérez Álvarez, M. (2012). *Las raíces de la Psicopatología moderna. La melancolía y la esquizofrenia*. Madrid: Pirámide.
- Prieto-Ursúa, M. (2006). Psicología positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud*, 17, 319-338.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F. y Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and Physical Health: A Meta-analytic Review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256.
- Schmid, W. (2010). *La felicidad. Todo lo que debe saber al respecto y por qué no es lo más importante en la vida*. Valencia: Pre-textos.
- Schopenhauer, A. (2000). *El arte de ser feliz. Explicado en cincuenta reglas para la vida*. Barcelona: Herder.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 4-14.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive Psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M. y Mauss, I. B. (2010). Let it be: Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 921-929.
- Stevenson, B. y Wolfers, J. (2009). The Paradox of Declining Female Happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, 1, 190-225.
- Twenge, J. M. (2006). *Generation me. Why today's young Americans are more confident, assertive, entitled and more miserable than ever before*. Nueva York: Free Press.
- Twenge, J. M. Campbell, W. K. (2010). *The narcissism epidemic. Living in the age of entitlement*. Nueva York: Free Press.
- Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vazquez y G. Hervas, eds., *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 13-46). Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, C. y Hervás, G., eds. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: DDB.
- Vazquez, C. y Hervas, G., eds., (2009a). *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Vazquez, C. y Hervas, G., (2009b). El bienestar de las emociones. En C. Vazquez y G. Hervas, eds., *La Ciencia del Bienestar: Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 103-141). Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, C., Hervás, G., & Ho, S. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: Fundamentos y aplicaciones. *Psicología Conductual*, 14, 401-432.
- Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 17, 3-8.
- Viñas Piquer, David. (2012). *Erótica de la autoayuda. Estrategias narrativas para promesas terapéuticas*. Barcelona: Ariel.
- Wilson, E. G. (2008). *Contra la felicidad. En defensa de la melancolía*. Madrid: Taurus.
- Wood, A. M. y Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology. A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30, 819-829.



EL RECLUTAMIENTO DE PERSONAL EN EL CENTRO NACIONAL DE INTELIGENCIA (CNI)

RECRUITMENT IN THE SPANISH NATIONAL INTELLIGENCE CENTER (CNI)

Juan Antonio Martínez Sánchez

Centro de Psicología de San Fernando

Al igual que la mayoría de los servicios de inteligencia occidentales, el Centro Nacional de Inteligencia español (CNI) se ha visto envuelto en la última década en un profundo proceso de reestructuración, que ha afectado tanto a sus métodos de trabajo como a sus medios técnicos y humanos. Esta reestructuración, consecuencia fundamentalmente de las necesidades y exigencias de la lucha anti-terrorista, conllevó un fuerte impulso a los procesos de reclutamiento y selección de personal. En este artículo se analizan las distintas dimensiones que conforman el sistema de reclutamiento del CNI, en concreto los requisitos de acceso, fuentes de reclutamiento, puestos de trabajo ofertados y la cultura organizacional transmitida a sus empleados. Debido a la especial naturaleza de las funciones que realiza y a las características específicas de su régimen jurídico y de gestión de recursos humanos, se describe también el proceso de selección de personal que realiza dicho organismo.

Palabras clave: Reclutamiento, Selección de personal, Servicios de inteligencia, CNI, Cultura organizativa, Terrorismo.

As most Western intelligence services, the Spanish National Intelligence Centre (CNI) has been involved in last years in a deep restructuring process, which affected both his working methods, technical and human resources. This restructuring that resulted mainly from the new requirements and demands of counterterrorism has resulted in a strong boost to the processes of recruitment and staff selection. This article discusses the different dimensions that make up the Spanish intelligence service CNI recruitment, in particular access requirements, recruitment sources, offered jobs and the organizational culture transmitted to their employees. Due to the special characteristics of missions and duties that CNI performed and the specific characteristics of their legal framework and Human Resource management, it also describes the staff selection process.

Key words: Recruitment, Staff selection, Intelligence Services, CNI, Organizational culture, Terrorism.

El reclutamiento es una fase fundamental del proceso de selección de personal, cuyo objetivo es atraer un número suficiente de candidatos potencialmente interesados en el puesto que se pretende cubrir, y lo suficientemente cualificados para realizar las tareas cometidas y tareas que dicho puesto exige (Alcaide, González y Flores, 1996; Peiró, 1984). Se trata, por tanto, de un proceso de gran importancia para el funcionamiento de toda organización, ya que de su correcta realización dependerá en buena medida el éxito de la posterior selección y calidad de los nuevos empleados (Morell y Brunet, 1999). En este sentido, el reclutamiento adquiere una especial relevancia en el caso de los servicios de inteligencia, en los que el factor humano constituye un aspecto esencial, al ser responsable en buena medida del éxito, calidad y eficacia del trabajo y misiones que desempeñan.

Los servicios de inteligencia occidentales se han visto inmersos en la última década en unos profundos procesos

de reforma, debido a una serie de factores y acontecimientos. Por un lado, la globalización y las nuevas tecnologías han generado una auténtica revolución en el mundo de la información y comunicación, que a menudo escapa del control de los gobiernos (Saiz, 2008). De otro lado se encuentra la necesidad de adaptarse al nuevo escenario geoestratégico mundial y a la aparición de nuevos riesgos, entre los que destaca el aumento de la criminalidad organizada y transnacional, la multiplicación de los estados fallidos, los movimientos migratorios incontrolados y, fundamentalmente, el terrorismo yihadista.

Los requerimientos de este nuevo contexto geoestratégico, marcado por la lucha antiterrorista, llevó a la práctica totalidad de los servicios de inteligencia occidentales a introducir profundos cambios en sus estructuras, medios técnicos y humanos, métodos y procedimientos de trabajo. En este sentido destaca el impulso dado al reclutamiento de nuevo personal, principalmente analistas, agentes operativos y traductores de lenguas islámicas (Martínez Sánchez, 2010).

En 2001, la plantilla del entonces Centro Superior de Información para la Defensa (CESID) estaba formada por unos 2.300 efectivos, y su presupuesto apenas supe-

Correspondencia: Juan Antonio Martínez Sánchez. Avda. Al-Andalus, 25, 5º-2. 11100 San Fernando. Cádiz. España.

E-mail: juams1968@gmail.com



raba los 100 millones €, cifra escasa en comparación con la de otros servicios de inteligencia europeos e insuficiente para luchar eficazmente contra los nuevos riesgos y amenazas. Desgraciadamente, fueron los atentados del 11-S en Estados Unidos y 11-M en Madrid los que obligaron al Gobierno a potenciar considerablemente los recursos humanos y materiales del Centro Nacional de Inteligencia (CNI). En consecuencia, su presupuesto se vio incrementado progresivamente, pasando de los aproximadamente 138 millones € en 2003 a los 264,7 millones de € en 2008 (Guzmán, 2010), con un incremento paralelo de las partidas destinadas a gastos de personal. Ello permitió, como medida inmediata, la contratación en 2004 de 250 nuevos agentes destinados a la lucha antiterrorista internacional (González, 2004), lo que supuso un aumento de personal superior al 10 %, incremento que ha continuado en los últimos años, de modo que en 2010 su plantilla estaba compuesta por 3.500 efectivos (Sanz, 2010). En este proceso de ampliación de plantilla jugó un papel fundamental el reclutamiento de personal civil; cuya presencia en el Centro es mayoritaria, de manera que, actualmente, el 59,88 % de su plantilla procede del ámbito civil, por un 28,55 % procedente de las Fuerzas Armadas y un 11,57 % de los Cuerpos de Seguridad del Estado (CNI, n.d. c). Como aspectos negativos de este aumento de plantilla se han señalado los problemas de gestión de personal, de transmisión de cultura organizacional y de flexibilidad estructural (Díaz, 2006).

EL RECLUTAMIENTO EN EL CNI

Tradicionalmente, los servicios de inteligencia españoles han poseído un fuerte carácter militar, tanto en lo que se refiere a estructura y misiones como a su personal. El CNI heredó de su antecesor -el CESID- una plantilla compuesta en su mayor parte por militares y miembros de la Policía y Guardia Civil. La endogamia y la prioridad otorgada a la contratación de personal militar y policial, que caracterizaban al reclutamiento del anterior servicio de inteligencia, se justificaban por la necesidad de protegerse de infiltraciones de otros servicios de inteligencia extranjeros (Díaz, 2005). Consecuentemente, el reclutamiento de personal civil en el CESID era mínimo, limitándose a puestos de administrativos, traductores y conductores. No fue hasta la década de los ochenta cuando se introdujeron importantes cambios en su política de personal, incluyendo un tímido impulso al reclutamiento de civiles, especialmente mujeres. La posterior promulgación del

Estatuto del personal del CESID (BOE, 1995) marcó un hito importante en la historia de los servicios de inteligencia españoles en general, y de su política de personal en particular, al permitir racionalizar el ingreso, formación y profesionalización de sus miembros, posibilitando además el establecimiento de una política de selección más definida y adecuada.

El artículo 5 de la Ley reguladora del CNI establece el carácter clasificado y secreto de todos los aspectos relacionados con su personal y las informaciones o datos que puedan conducir a su conocimiento (BOE, 2002). Teniendo en cuenta las limitaciones metodológicas que ello impone, a continuación se abordan los principales elementos que definen el sistema de reclutamiento del CNI.

Plazas y puestos ofertados

El análisis de los puestos ofertados por una organización permite conocer cuáles son sus necesidades, los perfiles profesionales que busca y las misiones que desempeña. Esta información resulta fundamental para los procesos de reclutamiento y selección de personal, en los que se persigue que los futuros candidatos se ajusten a un perfil profesional previamente establecido por la organización (Peiró, 1984), condicionando en buena medida la decisión de éstos de acceder a ella (Alcaide, González y Flores, 1996; Palací y Peiró, 1995). Debido a la especial naturaleza de sus funciones, el CNI dispone de un régimen especial de selección de personal que le exime de los procedimientos habituales del resto de la Administración, por lo que no realiza oferta pública de empleo ni contempla el ingreso mediante el sistema de oposiciones propio de la función pública. No obstante, desde hace varios años oferta trabajo en su *web*, en la que actualmente ofrece empleo para un total de diecisiete puestos de trabajo, clasificados en cinco áreas profesionales (Tabla 1).

Requisitos de acceso

Existen varios tipos de requisitos para acceder al CNI: unos generales que deben cumplir todos los candidatos; y otros específicos, aplicables sólo a determinados candidatos en función de las características del puesto al que optan y las funciones a desempeñar. También mencionamos una serie de requisitos adicionales que, aunque no excluyentes, son valorados positivamente en el posterior proceso de selección.

Los *requisitos generales* están recogidos en el Estatuto del personal e incluyen ser mayor de edad, ostentar la nacionalidad española y poseer la titulación exigida para el



puesto al que se opta. No haber sido separado mediante expediente disciplinario de la función pública ni hallarse inhabilitado para su ejercicio es otro requisito general, al igual que la ausencia de enfermedad o defecto físico incapacitante para el servicio y poseer o estar en condiciones de obtener la habilitación de seguridad necesaria (BOE, 1995). Además, en la página web del CNI se añade la disponibilidad geográfica, consecuencia de la exigencia del Centro de afrontar amenazas y riesgos, tanto dentro del país como en zonas del extranjero de interés estratégico para la defensa nacional (CNI, n.d. d).

Por su parte, los *requisitos específicos* hacen referencia a aspectos como el conocimiento de lenguas extranjeras, formación técnica especializada y a una serie de cualidades profesionales específicas. Así, poseer una adecuada capacidad analítica y razonamiento abstracto son requisitos necesarios para oficiales y técnicos de inteligencia; mientras que a traductores e intérpretes se les exige buena capacidad de razonamiento, expresión oral y buen manejo de ideas y conceptos.

**TABLA 1
PUESTOS OFERTADOS POR EL CNI**

| Área profesional | Puesto |
|---------------------------------|--|
| Inteligencia | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Oficial de Inteligencia (Grupo A) ✓ Técnico de inteligencia (Grupo B) ✓ Técnico operativo (Grupo C) |
| Técnica | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Técnico Superior (Grupo A) ✓ Técnico en Telecomunicaciones y Sistemas de Información (Grupo B) ✓ Especialista en Telecomunicaciones y Sistemas de Información (Grupo C) ✓ Especialista en Telecomunicaciones y Sistemas de Información (Grupo D) |
| Gestión – Administración | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Técnico jurídico (Grupo A) ✓ Técnico de Recursos Humanos y Administración (Grupo A) ✓ Auxiliar (Grupo D) |
| Traductor – Intérprete | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Traductor / Intérprete (Grupo B) ✓ Traductor (Grupo C) |
| Otros puestos | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Técnico de Infraestructura y Mantenimiento (Grupo A) ✓ Técnico Medios de Infraestructura y Mantenimiento (Grupo B) ✓ Especialista en Infraestructuras y Mantenimiento (Grupo C) ✓ Auxiliar de Mantenimiento y Oficinas (Grupo D) ✓ Área de Seguridad (Grupo D) |

Fuente: <http://www.cni.es/es/ingreso/perfiles/index.html?rutaGrupo=Todos>
[consultado: 25/05/2012]

Por último, entre los *requisitos adicionales* se encuentran acreditar experiencia laboral relacionada con el puesto, poseer titulación o formación académica y técnica complementaria a la exigida como requisito específico, y el conocimiento de lenguas extranjeras, preferentemente inglés.

Fuentes de reclutamiento

Las fuentes de reclutamiento adquieren gran importancia, ya que inciden sobre el proceso de selección y la posterior adaptación del individuo a la organización (Palací y Peiró, 1995). A este respecto, los servicios de inteligencias disponen de diversas y variadas vías para captar y reclutar a su personal. Las Fuerzas Armadas (FAS) han constituido un importante vivero del que se han nutrido los servicios de inteligencia españoles, dado el carácter militar que tradicionalmente han tenido éstos y la utilidad que supone contar con personal militar (Dezcallar, 2002). Sin embargo, el porcentaje de militares destinados en el CNI ha ido disminuyendo progresivamente hasta el 28,55 % en la actualidad. A pesar de esta disminución, el balance entre personal civil y militar depende de las necesidades específicas del servicio, por lo que es de esperar que los militares sigan constituyendo una parte importante de su plantilla.

Igualmente, el personal procedente de los Cuerpos de Seguridad del Estado (CSE) resulta especialmente útil por su preparación, formación y experiencia previa, a menudo en temas de gran interés para el servicio (información, lucha antiterrorista, operaciones en el exterior, etc.) (Martínez Sánchez, 2012). Además, su condición de funcionarios les permite reintegrarse en sus cuerpos de procedencia al cesar en el CNI, lo que constituye una garantía de seguridad y reserva sobre la información manejada durante su estancia en el Centro.

La llegada de la democracia a nuestro país convirtió a la Universidad en una fuente potencial de reclutamiento de personal cualificado para el recién creado CESID. Más recientemente y de manera ocasional, el Ministerio de Defensa ha anunciado ofertas de empleos para analistas de política internacional en algunas facultades (Díaz, 2005). De esta manera, cuando necesita personal con formación específica y altamente cualificada el CNI suele acudir a centros universitarios, bien captando directamente a los alumnos o a través de tutores y profesores universitarios, interesándose en este caso por aquellos alumnos con mejores aptitudes (Dezcallar, 2002). Importante resulta en este sentido la estrecha relación que el CNI mantiene con el ámbito académico, incluyendo la firma de convenios con distintas universidades españolas.



Una vía de reclutamiento utilizada tradicionalmente como medio de perpetuar el carácter endogámico del personal del CNI ha sido contactar a candidatos recomendados por otros miembros del Centro que, por relación o conocimiento personal, consideran que un individuo presenta aptitudes y características interesantes para el Centro (Díaz, 2005). Igualmente, se ha recurrido ocasionalmente a la solicitud de currículos a asociaciones y colegios profesionales para la búsqueda de candidatos para puestos específicos, como médicos o psicólogos.

Finalmente, destaca el reclutamiento a iniciativa del propio interesado, bien enviando su currículum por correo al Departamento de Recursos Humanos del CNI o, principalmente, a través de su página web. A este respecto, internet constituye una de las principales vías de reclutamiento de los servicios de inteligencia españoles desde que el entonces CESID pusiera en marcha su portal web en 1997. A través de la web el candidato puede solicitar su participación en los procesos selectivos, sin necesidad de realizar molestos trámites administrativos, cumplimentando para ello un formulario *on line* con sus datos personales, formación académica y experiencia laboral (Véase: <https://www.cni.es/action/cargalInicialCurrículum?method=cargalInicialDatosPersonalesCurrículum>). Esto proporciona al Centro una base de datos con detallada información de cada candidato, de manera que si éste se ajusta al perfil buscado, "[...] será contactado telefónicamente por un reclutador" (CNI, n.d. a).

Cultura institucional

Se denomina cultura institucional al conjunto de creencias, valores y normas de comportamiento que identifica a una organización (López, 2004; López y Sánchez, 2004; Palací y Peiró, 1995) y que es transmitida y compartida por sus miembros. Entre las funciones que ejerce la cultura organizacional se citan la de atraer o disuadir a los posibles candidatos a acceder a la organización (Palací y Peiró, 1995), moldear el comportamiento de los empleados (Rodríguez, 1993) y favorecer la cohesión y socialización organizacional (López, 2004), facilitando la asunción de roles y la participación e implicación en las misiones y actividades de la organización (Palací y Peiró, 1995). Además, la cultura institucional determina el comportamiento de las organizaciones (Montero, 2004), influyendo en el modo de captar y seleccionar a su personal.

Pese a las reformas experimentadas en los últimos años y a la cada vez mayor presencia de personal civil, la

cultura institucional del CNI posee un fuerte carácter castrense, justificado por varios motivos. En primer lugar, por la indudable tradición militar de sus antecesores inmediatos, el Servicio Central de Documentación (CESED) y el posterior CESID. Igualmente podemos indicar su dependencia orgánica del Ministerio de Defensa desde sus orígenes hasta el año 2011, su estructura jerárquica y organizacional típicamente castrense y el sometimiento de sus miembros a un régimen disciplinario similar al de las FAS. Por último, señalamos la presencia de un importante número de militares y guardias civiles entre su personal, incluyendo buena parte de sus mandos intermedios y directivos, entre ellos su actual Director, el teniente general Félix Sanz Roldán. Esta dimensión castrense impregna varios componentes fundamentales de la cultura del Centro, como sus valores, derechos, deberes y obligaciones de su personal.

Valores y principios de actuación

Los valores constituyen una parte fundamental de la cultura organizacional (Kroeber y Kluckhohn, 1952), ya que marcan y guían la conducta de sus miembros. En el caso del CNI, estos aspectos cobran gran importancia como medio de impedir la mala praxis de su personal (Sanz, 2010).

Podemos acudir a varias normas de aplicación al CNI y su personal para identificar estos valores y principios. El Estatuto Básico del Empleado Público recoge una serie de principios que rigen la actuación de dicho personal, como la objetividad, integridad, neutralidad, responsabilidad, imparcialidad, confidencialidad, dedicación al servicio, transparencia, ejemplaridad, austeridad, eficacia y honradez (BOE, 2007). A los anteriores, la Ley reguladora del CNI añade el sometimiento de sus actividades al control parlamentario, y al control judicial previo de aquellas que afecten a la inviolabilidad del domicilio y secreto de las comunicaciones; la cooperación y coordinación con el resto de las administraciones públicas y servicios de información de los CSE para el cumplimiento de sus misiones; y la autonomía funcional de su organización, régimen económico-presupuestario y de personal (BOE, 2002).

Otros principios que rigen la actuación del CNI son la colaboración y cooperación con los servicios de inteligencia de otros países y la permanente adaptación al contexto internacional y a la aparición de nuevos riesgos y amenazas (Saiz, 2008). Por último, y dado el fuerte componente militar propio de la cultura institucional del Centro, es necesario acudir a las Reales Ordenanzas pa-



ra las Fuerzas Armadas (BOE, 2009), que definen los valores y principios que deben guiar la conducta del personal militar, y las cualidades personales y profesionales a cuya posesión debe aspirar. Entre estos valores se encuentran la dignidad, justicia e igualdad, la solidaridad y compañerismo, el patriotismo, abnegación y espíritu de sacrificio, la disciplina y obediencia, la lealtad y el honor. En cuanto a las cualidades esenciales citamos la discreción, dedicación y disponibilidad permanente para el servicio, la ejemplaridad y responsabilidad en el ejercicio de su profesión, la competencia y diligencia en su actuación profesional, la objetividad, creatividad e iniciativa, capacidad de trabajo y adaptación a diferentes misiones y escenarios.

Beneficios y derechos

Los beneficios que una organización ofrece a su personal constituyen un aspecto a considerar en el reclutamiento desde una doble vertiente. En primer lugar, desde una vertiente "publicitaria", ya que pueden condicionar en cierto modo que un sujeto decida incorporarse o no a la organización. Pero, además, hay que considerar otra vertiente relacionada con la calidad de la política de personal que desarrolla la empresa y el grado de satisfacción de sus empleados con ella.

Las singulares características de las funciones y cometidos que realizan los miembros del CNI -sometidos a menudo a especiales condiciones de disponibilidad, dedicación y riesgo- les hacen destinatarios de una serie de beneficios que en determinados aspectos superan a los de otros funcionarios públicos (Jiménez, 2005). Nos referimos, por ejemplo a la garantía de reserva en la gestión de su vida laboral y, sobre todo, al derecho a obtener la protección y amparo legal del Centro (BOE, 2004). Ello proporciona al personal del Centro la confianza de saberse respaldado jurídicamente en su actuación, teniendo en cuenta que ésta se desarrolla a menudo en los límites de lo legal (Moret, 2005; Ruiz, 2002). Otros derechos y beneficios recogidos en el Estatuto del personal del CNI (BOE, 2004; BOE, 1995) son:

- a) Derecho a desarrollar la carrera profesional (formación, promoción y ascensos).
- b) Régimen específico de retribuciones económicas que incluye una serie de complementos de dedicación, peligrosidad, productividad y contribución a la consecución de objetivos y resultados.
- c) Posibilidad de pasar a la situación de reserva tras cumplir 25 años de servicio en la Administración pública, si al menos quince de ellos lo han sido en el CNI.

- d) Régimen de vacaciones, permisos, licencias y excedencias similar al del resto del personal de la Administración General del Estado, a disfrutar sin perjuicio del servicio.
- e) Exención del cumplimiento de los tiempos mínimos de mando o función para el ascenso del personal militar que preste servicios en el CNI.
- f) Otros beneficios sociales, como su adscripción al régimen de derechos pasivos de los funcionarios del Estado y al ISFAS o la protección por desempleo para el personal no permanente.

Deberes y obligaciones

El Estatuto del personal también recoge una serie de deberes y obligaciones de estricto cumplimiento para el personal del Centro (BOE, 1995). En primer lugar, el compromiso de guardar estricta neutralidad política y sindical, que justifica la limitación del derecho a la sindicación, huelga y asociación con finalidad reivindicativa o política. Por otra parte, los miembros del CNI están obligados a acatar la Constitución y el resto del ordenamiento jurídico, así como a cumplir la normativa interna del Centro, las obligaciones del servicio y las órdenes de sus superiores jerárquicos. De cara a la seguridad del Centro, sus miembros se comprometen además a evitar que su vida privada y pública ocasione vulnerabilidades; motivo por el cual deberán aportar, a requerimiento del Centro, toda la documentación relativa a su situación económica y fiscal, colaborando en las investigaciones de seguridad que se realicen al respecto. Por motivos de seguridad, al personal del CNI se le exige también guardar secreto profesional y mantener la necesaria reserva sobre su organización, fuentes, medios, actividades e instalaciones, no permitiéndoseles compatibilizar sus actividades con otro empleo (dedicación absoluta en régimen de exclusividad) y debiéndose abstenerse en toda actividad relacionada con asuntos en los que hubiera intervenido o tenido conocimiento en razón de su ejercicio profesional.

EL PROCESO DE SELECCIÓN EN EL CNI

En base a sus objetivos el CNI realiza una estimación de sus necesidades de personal y elabora una relación de puestos a cubrir, en la que se especifica el grupo, nivel y complementos correspondientes a cada puesto (Díaz, 2005). Estos puestos han sido definidos por sus características concretas (perfiles) y agrupados en las cinco familias anteriormente citadas, lo que permite al CNI identificar tanto las tareas o funciones propias de cada área profesional y puesto, como los requisitos y cualidades necesari-



rias para realizarlas (ver tabla 2). A partir de este momento comienza la búsqueda de candidatos en la “Base de datos de fuentes de reclutamiento” de que dispone el Departamento de Recursos Humanos del CNI y en la que figura información de posibles candidatos provenientes de las distintas fuentes de reclutamiento, agrupados por perfiles o áreas profesionales, lo que facilita la búsqueda de aspirantes para cada puesto (Jiménez, 2005).

Una vez elegidos los candidatos de interés para el Centro se contacta con ellos, generalmente por vía telefónica, informándoles de que han sido elegidos para participar en un proceso selectivo para cubrir determinada plaza del Ministerio de Defensa, sin revelarles la verdadera identidad de dicho puesto por motivos de seguridad. En dicha conversación se les convoca para iniciar el proceso selectivo, bien en la misma sede del CNI o en alguno de los pisos francos que posee en Madrid (Rueda, 2011; Díaz, 2005). De esta manera, en 2010 fueron 800 los aspirantes convocados a las pruebas de selección (Sanz, 2010).

Mediante la fase de selección la organización busca la congruencia entre las habilidades y destrezas de los candidatos y los requisitos y exigencias del puesto (Palací y Peiró, 1995). Por ello, la selección de personal del CNI se lleva a cabo de acuerdo con los principios de mérito y capacidad (BOE, 2002), de modo que los candidatos deben superar una serie de pruebas al objeto de “[...] determinar si reúnen las condiciones necesarias para de-

sarrollar los cometidos correspondientes al puesto de trabajo al que optan” (BOE, 1995, 25849). En este sentido el CNI trata de seleccionar a personas con un potencial intelectual adecuado, buena capacidad y predisposición para el aprendizaje, capacidad de trabajo -tanto individual como en equipo-, flexibilidad, creatividad e iniciativa, lealtad y discreción. Dadas las características de las actividades que realizan y la fuerte presión psicológica a la que se ven sometidos a menudo, la estabilidad emocional es una cualidad fundamental para el personal del CNI. Igualmente importante resulta la honestidad personal e ideológica, así como una marcada vocación de servir al país, alejada de otras motivaciones profesionales de tipo económico o personal (Jiménez, 2005).

Los procesos de selección para los puestos de cada área profesional son específicos, de modo que el número y naturaleza de las fases y pruebas que lo componen varían en cada caso (Rueda, 2010a; Jiménez, 2005). En todo caso, en una primera cita se proporciona a los candidatos una somera información sobre el régimen de ingreso en el Centro, las características del puesto a cubrir y los requisitos de disponibilidad geográfica y funcional exigidos, ofreciéndoles en ese momento la posibilidad de retirarse o iniciar el proceso selectivo. Éste se desarrolla en fases eliminatorias y puede prolongarse durante un plazo que oscila entre seis y doce meses (CNI, n.d. b). Dicho proceso incluye una completa batería de pruebas culturales, de aptitudes e inteligencia general, cuyo

TABLA 2
PERFIL DESCRIPTIVO DE LOS PUESTOS DEL ÁREA DE INTELIGENCIA

| Puesto | Categoría | Descripción | Requisitos |
|--------------------------------|-----------|---|---|
| Oficial de inteligencia | Grupo A | Responsable de integrar en el análisis el fruto del trabajo del CNI y ofrecer este producto al Gobierno, como destinatario y principal usuario de la inteligencia | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Titulación universitaria ✓ Dominio de idioma extranjero ✓ Capacidad analítica y pensamiento conceptual ✓ Capacidad para relaciones sociales ✓ Iniciativa y flexibilidad ✓ Capacidad para trabajo en equipo |
| Técnico de inteligencia | Grupo B | Formar parte del equipo responsable de integrar en el análisis el resultado del trabajo de toda la organización | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Técnico de Grado Superior, Bachiller o equivalente ✓ Tener entre 22 y 33 años ✓ Permiso de conducir B ✓ Buena forma física ✓ Capacidad de concentración sensorial ✓ Plena disponibilidad temporal ✓ Disciplina, lealtad y discreción ✓ Trabajo en equipo ✓ Dotes de comunicación ✓ Tolerancia a la presión |
| Técnico Operativo | Grupo C | Responsable de realizar actividades encaminadas a la obtención de información por medios, procedimientos o Dotes de comunicación | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Técnico de Grado Superior, Bachiller o equivalente ✓ Tener entre 22 y 33 años ✓ Permiso de conducir B ✓ Buena forma física ✓ Capacidad de concentración sensorial ✓ Plena disponibilidad temporal ✓ Disciplina, lealtad y discreción ✓ Trabajo en equipo ✓ Dotes de comunicación ✓ Tolerancia a la presión |

Fuente: <http://www.cni.es/es/ingreso/perfiles/index.html?ver=0> [consultado:25/05/2012]



objetivo es valorar el potencial intelectual del candidato, así como diversos cuestionarios de personalidad. Estos últimos adquieren gran importancia en la selección, ya que permiten descartar a candidatos con perfiles psicológicos inadecuados (Jiménez, 2005) y, además, son buenos predictores del ajuste entre las necesidades del candidato y la cultura de la organización (Wanou, 1992). También se puede solicitar al aspirante que redacte una composición sobre las actividades realizadas durante la última semana, lo que permite valorar su capacidad de síntesis y expresión y proporciona cuantioso material para un posible análisis grafológico. Otras pruebas utilizadas en el proceso selectivo son dinámicas de grupos, pruebas técnicas de conocimientos, aplicación de herramientas y programas informáticos específicos, pruebas nemotécnicas y de retención visual, elaboración de síntesis de material escrito y pruebas orales y escritas de idiomas (véase a este respecto: CNI, n.d.d; Rueda, 2011; Jiménez, 2005).

Para los puestos del área de inteligencia, exclusivos de este tipo de organizaciones, el CNI aplica un sistema de selección por competencias, basado en la observación y deducción de las características que definen a los sujetos con elevado rendimiento en esos puestos. Ello le permite elaborar una serie de perfiles de competencias, en los que se recogen los conocimientos, aptitudes, habilidades y rasgos de personalidad que conducen al éxito en un determinado entorno orgánico y que se expresan en comportamientos concretos evaluables en el proceso de selección (Jiménez, 2005). Aspecto decisivo en la selección para puestos de agentes operativos son las pruebas situacionales o ejercicios de simulación operativa, en los que se expone al candidato a una situación lo más cercana posible a su trabajo real para evaluar su desempeño en este tipo de circunstancias (Jiménez, 2005). Ejemplo de estas situaciones son averiguar determinada información de una persona desconocida, acceder a una vivienda convenciendo a su propietario o vigilar a determinada persona sin ser descubierto.

Un aspecto distintivo de los procesos de reclutamiento y selección de personal de los servicios de inteligencia es la prioridad que se concede a las cuestiones de seguridad. La propia web del Centro exige a los candidatos que no comuniquen a nadie, excepto a cónyuge o parientes muy cercanos, su solicitud para participar en los procesos selectivos, advirtiéndoles que “[...] mantener la confidencialidad o no de la candidatura puede afectar al resultado final del proceso de selección” (CNI, n.d. a). Del mismo modo, durante la fase de selección, los candidatos deben

firmar un documento por el que, ateniéndose a la normativa legal del Centro y de secretos oficiales, se comprometen a no revelar el contenido del proceso selectivo (Rueda, 2010, 22 de abril). Todo candidato a ingresar en el CNI habrá de cumplimentar también un extenso cuestionario titulado “datos complementarios.doc”, en el que se le solicita información biográfica relacionada con su vida personal, laboral y familiar, exigiéndosele además que aporte documentación justificativa de su situación económica y patrimonial (Rueda, 2011). Esta información sirve de base para las investigaciones y comprobaciones de seguridad en las que se trata de detectar las posibles vulnerabilidades del candidato que pudieran poner en riesgo su propia seguridad y la del Centro. Estas investigaciones, cuya finalidad es “[...] completar el marco de seguridad exigible a cualquier miembro del Centro” (Jiménez, 2005, p. 174), incluyen seguimientos personales y contactos con personas allegadas, abarcando la situación familiar y económica del candidato, su ideología política y religiosa e incluso su vida sexual, como reconoció en 1998 el entonces ministro de Defensa Serra (Diario de Sesiones del Congreso de los Diputados, 1998). Como parte de estas investigaciones de seguridad, el proceso selectivo incluye varias entrevistas personales en la que se interroga al candidato sobre su vida personal para contrastar la información proporcionada anteriormente por éste y profundizar en aquellos aspectos fundamentales para las investigaciones de seguridad.

Como último paso del proceso selectivo, se integran y analizan los datos obtenidos de los candidatos que han superado todas las fases y pruebas anteriores, proponiendo a aquellos más idóneos para ocupar los puestos ofertados.

CONCLUSIONES

El sistema de gestión de personal del CNI posee un carácter autónomo y específico, derivado de la especial naturaleza de sus actividades y misiones, y estrechamente relacionado con las exigencias de reserva que caracterizan su actuación. De esta manera, la captación, selección e incorporación de su personal se lleva a cabo mediante mecanismos específicos y diferentes a los del resto de administraciones públicas, lo que permite dotar al Centro de una gran libertad de acción a la hora de contratar a su personal. Varios aspectos definen los procesos de reclutamiento y selección de personal del CNI.

En primer lugar, su carácter dinámico y flexible que le ha permitido adaptarse a los acontecimientos históricos y a las nuevas amenazas del siglo XXI, lo que se ha traducido en un notable incremento del número de pla-



zas ofertadas en los últimos años para combatir el terrorismo yihadista. En este sentido, hay que destacar la importancia adquirida por internet como herramienta de gran utilidad en el reclutamiento de personal del CNI, debido a su fácil accesibilidad, eficacia y escaso coste económico que supone. Como señalan Morell y Brunet (1999), la organización selecciona a los candidatos más idóneos para los puestos que desea cubrir; pero también los candidatos eligen a aquellas empresas que les resultan más atractivas. En esta decisión juega un papel fundamental la información que se disponga sobre la organización y los puestos ofertados, por lo que internet se ha convertido en un instrumento fundamental para la captación de personal del CNI, al facilitar a los futuros candidatos información de interés (requisitos, perfiles requeridos, procedimiento de ingreso, etc.) y hacerlo de modo atractivo, gracias a las posibilidades audiovisuales que ofrece la red.

Desde la perspectiva de la selección estratégica, Salgado (2010) ha señalado la importancia de determinadas competencias personales y profesionales para el desempeño de todo empleado, entre ellas la estabilidad emocional, habilidades de comunicación, capacidad de aprendizaje, adaptación y trabajo en equipo, flexibilidad, innovación y creatividad, etc. Cualidades que el CNI resalta como necesarias para sus futuros empleados, aplicando para ello un sistema de selección por competencias. Dicho sistema ha mostrado su eficacia y utilidad, ya que favorece que el empleado perciba una mayor relación entre el contenido del proceso de selección y su posterior desempeño en su puesto, al tiempo que posibilita un mayor ajuste al puesto y a la propia organización (Salgado, 2010).

La diversidad de puestos ofertados conlleva el empleo de una gran variedad de pruebas y técnicas de evaluación y selección de personal, considerándose especialmente de interés la obtención de información biográfica y el empleo de pruebas de simulación, técnicas ambas de gran efectividad en la predicción del desempeño futuro del candidato.

Otro aspecto fundamental es el énfasis puesto en los requisitos de seguridad, propios y específicos de este tipo de instituciones y que se refleja en la práctica en estrictas y minuciosas investigaciones de seguridad de los candidatos, que abarcan diversos aspectos de su vida personal, y en la obligación de no revelar el contenido del proceso selectivo. Ello contribuye a que, hasta el momento, se conozcan tan pocos detalles sobre el proceso de selección de personal del CNI (Rueda, 2010b).

En todo caso, y atendiendo al hecho de que el número de solicitudes y aspirantes a ingresar en el CNI supera con creces al de puestos y plazas ofertados, podemos afirmar que el sistema de reclutamiento del servicio de inteligencia español goza de gran aceptación y éxito, lo que resulta fundamental para el cumplimiento de las funciones y misiones que, como tal, tiene encomendadas.

REFERENCIAS

- Alcaide, M., González, M. y Flores, I. (1996). *Mercado de trabajo, reclutamiento y formación en España*. Madrid: Pirámide.
- Boletín Oficial del Estado (1995). Real Decreto 1324/1995 por el que se establece el Estatuto del personal del CESID. *BOE número 198*, de 19 de agosto de 1995, pp. 25845 a 25856.
- Boletín Oficial del Estado (2002). Ley 11/2002 reguladora del CNI. *BOE número 109*, de 7 de mayo de 2002, pp. 16440 a 16444.
- Boletín Oficial del Estado (2004). Real Decreto 327/2004 por el que se modifica el Estatuto del personal del CNI. *BOE número 51*, de 28 de febrero de 2004, pp. 9342 a 9351.
- Boletín Oficial del Estado (2007). Ley 7/2007 del Estatuto Básico del Empleado Público. *BOE número 89*, de 13 de abril de 2007, pp. 16270 a 16299.
- Boletín Oficial del Estado (2009). Real Decreto 96/2009 por el que se aprueban las Reales Ordenanzas para las Fuerzas Armadas. *BOE número 33*, de 7 de febrero de 2009, pp. 13008 a 13028.
- CNI, (n.d. a), "Cómo solicitar empleo", consultado el 24 de mayo de 2012, <http://www.cni.es/es/ingreso/comosolicitarempleo>
- CNI, (n.d. b), "¿Cuánto duran los procesos de selección?", consultado el 24 de mayo de 2012, http://www.cni.es/es/ingreso/preguntasfrecuentes/pregunta_009.html?pageIndex=9&faq=si&size=12
- CNI, (n.d. c), "Estadísticas", consultado el 24 de mayo de 2012, <http://www.cni.es/es/queescni/estadisticas>
- CNI, (n.d. d), "Requisitos", consultado el 24 de mayo de 2012, <http://www.cni.es/es/ingreso/requisitos>
- Dezcallar, J. (2002). Los servicios de inteligencia: una herramienta indispensable. En M. A. Aguilar y J. M. Ridao (Eds.), *El terrorismo: una amenaza del siglo XXI*. XIV Seminario Internacional de Defensa. Madrid: Asociación de Periodistas Europeos.
- Diario de Sesiones del Congreso de los Diputados



- (1998). Comparecencia del ministro de Defensa Eduardo Serra ante la Comisión de Defensa del Congreso. *Diario de Sesiones del Congreso de los Diputados número 482*, 16 de junio de 1998, pp. 13878 a 13879.
- Díaz Fernández, A. (2005). *Los servicios de inteligencia españoles. Desde la guerra civil hasta el 11-M. Historia de una transición*. Madrid: Alianza Editorial.
- Díaz Fernández, A. (2006). *La adaptación de los servicios de inteligencia al terrorismo internacional*. ARI 52/2006. Real Instituto Elcano.
- González, M. (2004). El CNI contratará a 250 nuevos agentes para reforzar la lucha contra el terrorismo. *El País*, 13 de octubre de 2004.
- Guzmán, F.F. (2010). Recortes en el presupuesto del CNI tras varios años de subida. *ElReservado.es*, 25 de octubre de 2010, <http://www.elreservado.es/news/view/220-noticias-espias/594-recortes-en-el-presupuesto-del-cni-tras-varios-anos-de-subida>, consultado el 20 de abril de 2012.
- Jiménez, R. (2005). El CNI: al servicio de España y de los ciudadanos. *Arbor CLXXX*, 709, 153-181.
- Kroeber, A. L. y Kluckhohn, C. (1952). Culture: A Critical Review of Concepts and Definitions. *Harvard University Peabody Museum of American Archaeology & Ethnology Papers*, vol. 47 (1). Bannbridge, MA: The Museum.
- López, J. (2004). Cultura organizativa. En F. Salvador Mata, J. L. Rodríguez y A. Bolívar (Eds.), *Diccionario enciclopédico de Didáctica* (pp. 263-270). Málaga: Aljibe.
- López, J. y Sánchez, M. (2004). La cultura institucional. En J.M. Moreno (Coord.). *Organización y gestión de centros educativos* (pp.125-159). Madrid: UNED.
- Martínez Sánchez, J. A. (2010). Errores de inteligencia. En F. Velasco, D. Navarro y R. Arcos (Eds.), *La inteligencia como disciplina científica* (pp. 91-108). Madrid: Plaza y Valdés.
- Martínez Sánchez, J.A. (2012). Aplicaciones de internet al reclutamiento de personal de los servicios de inteligencia. Comunicación presentada a las *IV Jornadas de Estudios de Seguridad*. Instituto Universitario General Gutiérrez Mellado, Madrid, 22-24 Mayo.
- Montero, A. (2004). Psicología del terrorismo e inteligencia contraterrorista. *Papeles del Psicólogo*, 25 (88), 67-71.
- Morell, A. y Brunet, I. (1999). "El reclutamiento de personal en la nueva sociedad informacional". *Papers*, 59, 173-194.
- Moret, V. (2005). El Centro Nacional de Inteligencia: una aproximación a su régimen jurídico. *Foro, Nueva Época*, 2, 249-295.
- Palací, F. J. y Peiró, J. M. (1995). *La incorporación a la empresa*. Valencia: Promolibro.
- Peiró, J. M. (1984). *Psicología de la Organización* (2 vol.). Madrid: UNED.
- Rodríguez, A. (1993). La cultura en las organizaciones públicas y privadas. *Psicothema*, vol. 5 (suplemento), 237-260.
- Rueda, F. (2010a). ¿Has participado en orgías? Así recluta el CNI a sus agentes (I). *ElReservado.es*, 19 de abril de 2010, <http://www.elreservado.es/news/view/220-noticias-espias/39-iquest-has-participado-en-orgias>, consultado el 24 de mayo de 2012.
- Rueda, F. (2010b). Ley del silencio sobre las preguntas de sexo. Así recluta el CNI a sus agentes (II). *ElReservado.es*, 22 de abril de 2010, <http://www.elreservado.es/news/view/220-noticias-espias/44-ley-del-silencio-sobre-las-preguntas-de-sexo>, consultado el 24 de mayo de 2012.
- Rueda, F. (2011). "Así desnudan su intimidad los candidatos a espía". *Tiempo*, 25 de marzo de 2011.
- Ruiz, C. (2002). *Servicios de inteligencia y seguridad del estado constitucional*. Madrid: Tecnos.
- Saiz, A. (2008). ¿Hacia dónde van los servicios de inteligencia? Cambios realizados en la lucha antiterrorista tras el 11-S y el 11-M. Seminario sobre "Periodismo de investigación y Servicios de Inteligencia tras el 11-M". Universidad Rey Juan Carlos, Aranjuez, 21 de julio.
- Salgado, J.F. (2010). *Selección de recursos humanos por competencias en las administraciones públicas: evidencias basadas en la investigación*. Barcelona: Cematic.
- Salgado, J.F. y Moscoso, S. (2008). Selección de personal en la empresa y las AAPP: de la visión tradicional a la visión estratégica. *Papeles del Psicólogo*, 29(1), 16-24.
- Sanz, F. (2010). Conferencia inaugural. *Jornada sobre "Los servicios de inteligencia, un factor clave para la seguridad"*. Club Diálogos para la Democracia, Madrid, 29 de abril de 2010.
- Sebastián, A. y Sánchez, M.F. (2000). *El mercado de trabajo y el acceso al mundo laboral*. Barcelona: Estel.
- Wanou, J.P. (1992). *Organizational entry: Recruitment, Selection, and Socialization Newcomers*. Reading, MA: Addison-Wesley.



ADOPCIONES ESPECIALES: ¿NIÑOS ESPECIALES PARA FAMILIAS ESPECIALES? SPECIAL ADOPTIONS: SPECIAL FAMILIES FOR SPECIAL CHILDREN?

Ana Berástegui Pedro-Viejo

Instituto Universitario de la Familia. Universidad Pontificia Comillas

Desde el año 2005 venimos asistiendo a un descenso importante en la cifra anual de adopciones en España, así como de adopciones internacionales en el mundo que viene acompañado de un aumento de las adopciones especiales (Selman, 2010). Se entiende por adopción especial la adopción de niños cuya raza, mayor edad, pertenencia a un grupo de hermanos o discapacidad de tipo emocional, físico o conductual puede dificultar su adopción. El objetivo central de este artículo es revisar los resultados de la investigación acerca de los retos y riesgos asociados a las adopciones especiales y la estabilidad de estas adopciones y, más concretamente, a la adopción de niños con discapacidades, para posteriormente debatir sobre la conveniencia de promover este tipo de adopciones entre las actuales bolsas de solicitantes de adopción en espera y en qué condiciones.

Palabras clave: Adopción, Adopciones especiales, Protección de menores, Adaptación familiar, Factores de riesgo.

Since 2005 we have been witnessing a significant decline in the annual number of adoptions in Spain as well as international adoptions in the world, which is accompanied by an increase in special adoption (Selman, 2010). Special adoption is defined as the adoption of children whose race, older age, sibling group or emotional, physical, intellectual disability may hinder its adoption. The aim of this paper is to review specific research on the challenges, risks and stability of special adoptions and, more specifically, the adoption of children with disabilities. Finally we will discuss the convenience to promote this kind of adoption among awaiting adoption applicants and under what conditions.

Key Words: Adoption, Special adoptions, Child care, Family adjustment, Risk factors.

Desde el año 2005 venimos asistiendo a un descenso importante en la cifra anual de adopciones en España así como de adopciones internacionales en el mundo, realidad que ha colocado a un importante contingente de familias a la espera de una adopción internacional, con tiempos de espera cada vez más largos (Selman, 2010). La mayoría de estas familias han sido consideradas idóneas para la adopción de bebés sanos.

Por otro lado, determinadas asociaciones, ECAIS y países de origen de los niños están intentando dar respuesta a la situación de los "niños que esperan"; niños para los que es más difícil encontrar una familia disponible por sus características especiales. La solución que proponen supone "captar" a estas familias hacia la adopción especial, generalmente asegurando procesos más cortos y

rápidos de adopción y necesidades especiales "asequibles" para las familias, o cerrando la adopción internacional para otro tipo de adopciones como ha sido el caso de Ucrania o Brasil.

Para comprender el significado y el alcance de las adopciones especiales en la vida de las familias y la organización de las adopciones, es especialmente relevante la definición que se haga de las necesidades de los niños privados de familia. Por un lado, encontramos las necesidades que pueden derivar de la especificidad del hecho adoptivo o de las razones que motivaron la protección, y que comparten la mayoría de los menores adoptados, como la necesidad de comunicación sobre sus orígenes (Berástegui y Gómez Bengoechea, 2007) o las necesidades relacionadas con el establecimiento de un proceso alterado de vinculación (Berástegui, 2010) y que nos pueden llevar a afirmar que todos los niños que necesitan ser protegidos son niños con alguna necesidad especial (Hill, 2002).

Por otro lado, aunque las definiciones son diferentes en función de los países y de las Comunidades Autónomas, el término adopción especial se reserva a la adopción de niños cuya raza, mayor edad, pertenencia a un grupo de hermanos, inestabilidad en la historia de protección o

Correspondencia: Ana Berástegui Pedro-Viejo. Instituto Universitario de la Familia. C/ Universidad de Comillas, 3. 28049 Madrid. España. E-mail: a.berastegui@iuf.upcomillas.es

Este trabajo se ha realizado en el marco del proyecto "Nuevos retos de la adopción en España: aspectos psicológicos y jurídicos" (CSO2009-14763-C03-02) financiado en el marco del Plan Nacional de I+D+I para el periodo 2010-2012.



discapacidades de tipo emocional, físico o intelectual puede dificultar su adopción (Brodzinsky y Pinderhuges, 2002). Se entiende que la dificultad se refiere, no a las posibilidades de integración del menor, sino a la posibilidad de encontrar familias disponibles para ellos. Sin embargo, por lo general, estas adopciones también implican la presencia de ciertas necesidades especiales en los niños, mayores retos o al menos retos diferenciales en su desarrollo y crianza (Wind, Brooks y Barth, 2007, McGlone, Santos, Kazama, Fong y Mueller, 2002). Así podemos presumir que a medida que aumentan las necesidades especiales aumenta no solo la brecha entre el niño deseado y el niño adoptable, disminuyendo la disponibilidad de las familias, sino que también disminuye el número de familias a priori idóneas para asumir su adopción.

Finalmente nos encontraríamos frente a la adopción de niños con discapacidades de tipo físico, intelectual o sensorial que, independientemente de su adopción, serían considerados niños con necesidades especiales.

El objetivo central de este artículo es revisar los resultados de la investigación acerca de los retos y riesgos asociados las adopciones especiales, para posteriormente debatir sobre la conveniencia de promover este tipo de adopciones entre las actuales bolsas de solicitantes de adopción en espera y en qué condiciones.

ADOPCIONES ESPECIALES ¿RIESGOS ESPECIALES?

El primer escollo a la hora de evaluar la relación entre adopción especial y riesgo es la falta de actualización de la mayor parte de la investigación en este ámbito. La puesta en marcha de programas para la adopción de niños con necesidades especiales en torno a los años 80 en EEUU, promovido por la idea de que todo niño debía ser considerado adoptable, inició un cuerpo sólido de investigaciones relacionado con la adaptación en estas adopciones (*special needs adoption research*). Generalmente, en estos estudios están sobrerrepresentados los niños mayores frente a otras características especiales y la adaptación se entiende en términos de ruptura o estabilidad de la adopción. Más allá de este primer impulso de la investigación, son pocos los estudios actuales que se centren en estas adopciones por lo que son muchas las cuestiones que quedan por explorar (Haugaard, Moed y West, 2000). En España, este tema ha sido abordado específicamente por Fernández (2002, 2008) y, en su versión de adopción de niños mayores por Berástegui (2005).

La acumulación de necesidades especiales en el menor ha sido considerada por McDonald, Propp y Murphy (2001) el predictor más robusto de la adaptación y la estabilidad adoptiva. Sin embargo, los resultados que toman los distintos factores por separado no son tan rotundos. A continuación se revisan la relación entre el riesgo, los retos de la adopción y los factores que se consideran dentro de las adopciones especiales.

Edad

Durante mucho tiempo, la edad de la adopción ha sido considerada la variable más importante para predecir el éxito de una adopción, de manera que la práctica se ha organizado en función de la creencia de que cuanto más joven se adoptara el menor mayores posibilidades tendría de desarrollarse adecuadamente y disfrutar de una adopción satisfactoria mientras que, cuanto más tiempo pasaba desde su nacimiento a su adopción, el riesgo de inadaptación iba creciendo exponencialmente.

En la investigación, la edad de adopción se ha relacionado con todas las áreas de la adaptación estudiadas como los problemas emocionales y conductuales en general (Verhulst, 2000), los problemas externalizantes en particular (Simmel, Brooks, Barth y Hinshaw, 2001), el desarrollo cognitivo (Morison, Ames y Chisholm, 1995; Rutter, 1998), el rendimiento escolar (Verhulst 2000, Dalen 2003) y la autoestima (Juffer y Van IJendoorn, 2007). También se ha encontrado que a mayor edad de la adopción mayor riesgo de que los problemas alcancen gravedad clínica (Hjern, Lindblad y Vinnerljung, 2002, Logan, Morrall y Chambers, 1998) y de ruptura de la adopción (Berástegui, 2003; Festinger, 2002). A pesar de este consenso en los resultados, gradualmente, distintos estudios han puesto en cuestión su interpretación (Fernández, 2008).

En primer lugar, no hay acuerdo en la edad que diferencia un niño pequeño de uno mayor para la adopción (Haugaard, 1998, Berástegui, 2005) o si la relación es lineal. Si bien algunos estudios consideran que las dificultades aumentan progresivamente a medida que lo hace la edad (Sharma, McGue y Benson, 1998; Verhulst, 2000; por ejemplo) otros se fijan en periodos ventana evolutivos, más allá de los cuales la adopción puede ser considerada una adopción especial. Este es el caso de la barrera de los 6-8 meses del establecimiento del apego, aunque los estudios que así lo consideran han sido realizados en muestras de menores en situaciones extremas de privación (Chisholm, Carter, Ames y Morison, 1995 o



Rutter y cols., 2009, por ejemplo). Otros autores ponen la edad límite para considerar una adopción especial en los dos años (Robinson, 1998; Priel, Melamed Hass, Besser y Cantor, 2000; Logan, Morrall y Chambers, 1998) o en los tres años (Berry y Barth, 1989; Berástegui, 2005; Leung y Erich, 2002) que separarían la adopción de bebés del resto. Finalmente, un grupo numeroso de autores considera a un niño mayor en adopción cuando se adopta a partir del inicio de la edad escolar, es decir, a los 6 años y ésta es la frontera que ha tendido a usarse en nuestro país para hablar de adopción especial (Fernández, 2002; Rosenthal y Groze, 1991; Berástegui, 2003).

Por otro lado, la relación entre edad y riesgo está mediada por la historia previa. La clave de la adaptación se encuentra en la acumulación de experiencias adversas y en la duración y cronicidad de estas, variables que quedarían enmascaradas tras la edad de la adopción y que son más difíciles de operativizar e investigar que esta (Juffer y Van IJzerendoorn, 2009; Palacios y Brodzinsky, 2010, Verhulst, 2000). Sin embargo, otra variable moduladora del riesgo es el carácter temprano del mismo, que puede estar presente en adopciones de niños muy pequeños y no lo está necesariamente en la de los mayores.

Finalmente, la edad de la adopción no solo enmascara variables relevantes de la historia previa del menor sino que también puede determinar las dinámicas específicas de transición a la parentalidad adoptiva y las tareas diferenciales a las que tendrá que enfrentarse la familia para integrarse con el menor. Convertirse en padre de un bebé comportará unos retos y unas expectativas diferenciales que convertirse en padre de un preescolar o de un adolescente y puede que tanto la dificultad de estas tareas como la adecuación de las expectativas a dichas tareas también queden enmascaradas tras la edad de la adopción. Por lo tanto, la relación entre edad y riesgo también depende de las expectativas de unos y de otros y de las dinámicas relacionales que se establezcan entre ellos. En este sentido, la falta de correspondencia entre la edad esperada y la edad del menor es un factor destacado en la ruptura de las adopciones (Berástegui, 2003).

La edad sigue siendo un factor imposible de ignorar pero ni la temprana edad de adopción asegura el bienestar ni la edad avanzada asegura el fracaso aunque cuanto mayor sea la edad, mayor es la probabilidad de que el niño haya vivido situaciones privación o maltrato

y más se diferenciará el ejercicio de la parentalidad del rol normativo (McKay, Ross y Goldberg, 2010).

Diferencia racial

En los estudios clásicos sobre adopción encontramos que la variable raza del menor no se encuentra especialmente relacionada con la adaptación del menor a la familia (Juffer y Van IJzerendoorn, 2007).

Las investigaciones específicas sobre las adopciones inter-raciales muestran también un nivel de adaptación general bueno y equiparable al del resto de las adopciones, no se detectan especiales diferencias en el comportamiento en casa, en el colegio y en el rendimiento escolar frente a otros niños adoptados (Kim, 1995; Rushton y Minnis, 1997, Tizard, 1991), y parecen desarrollarse relaciones estrechas y de satisfacción mutua entre padres e hijos (Tizard, 1991; Assbury, Corss y Waggenspack, 2003; Vonk, Lee y Crolley-Simic, 2010) aunque, en ocasiones, entre las adopciones intrarraciales encontramos niveles más bajos de satisfacción familiar (Rosser, 2011).

En los estudios sobre la adopción internacional en España encontramos habitualmente peores resultados en adaptación en menores procedentes de Europa del Este, a los que se les presupone un fenotipo caucásico, que a niños de otras procedencias, especialmente cuando se les compara con los menores de otras procedencias, especialmente de países asiáticos (Berástegui, 2003, 2005; Palacios, Sanchez-Sandoval y León, 2005). Estas diferencias, pueden tener su origen en las dinámicas especiales que pueden entrañar las adopciones internacionales y en las diferencias en el cuidado previo dispensado en los distintos países y no sólo en las características étnicas, raciales o fenotípicas (Miller, Fan, Christensen, Grotevant y Van Dulmen, 2000).

Aunque no muestre diferencias en los resultados, la adopción de menores con rasgos fenotípicos diferentes plantea retos específicos en los procesos de integración social y la construcción de la identidad (McRoy, Zurcher, Luaunderdale y Anderson, 1984), retos que, por el momento, han sido subestimados en nuestro país (Anzil, 2011). Un creciente cuerpo de investigaciones apoya la idea de que los padres en adopciones transraciales deben hacer frente a lo que han llamado "socialización cultural" que incluye la puesta en contacto con la cultura de origen, el apoyo en el desarrollo de una identidad positiva y el desarrollo de mecanismos de afrontamiento de la discriminación (Vonc y cols., 2010). Esta socializa-



ción cultural se ha relacionado con el ajuste (Yoon, 2001), el sentido de pertenencia, el bienestar subjetivo y la autoestima de los adoptados (Mohanty, Koeske y Salas, 2006) aunque no tanto con la satisfacción de los padres y su sensación de cercanía con los hijos (Vonk y cols., 2010).

Por otro lado, la irrupción de la adopción internacional como fenómeno generalizado ha obligado a repensar la inclusión de la adopción transracial dentro de las adopciones especiales. En muchos países ya no se puede manifestar la preferencia o elegir la raza del menor en el ofrecimiento para la adopción y el Servicio Social Internacional ha alertado de las incongruencias de algunas autoridades centrales alrededor de la cuestión, preguntándose acerca de dónde empieza la disponibilidad, dónde la idoneidad y dónde la discriminación o el rechazo de las diferencias en adopción (Brodzinsky, 1990) cuando se permite a las familias cerrar su ofrecimiento a los niños con determinados fenotipos étnicos (SSI/CIR, 2011).

Adopción múltiple

Generalmente el hecho de adoptar a dos o más hermanos biológicos juntos es considerado como una adopción especial. Los resultados acerca de la relación entre las adopciones múltiples y la ruptura no parecen concluyentes y pueden estar mediados por las diferentes composiciones muestrales de los estudios.

Tratando de reconciliar los distintos resultados podría concluirse que para el común de los niños la adopción múltiple no tiene relación con la ruptura o bien implica un discreto aumento del riesgo de inadaptación familiar (Leung y Erich, 2002, Berástegui, 2003). Este ligero aumento de las dificultades puede tener su origen en un aumento del estrés familiar en la transición a la parentalidad (Berástegui, 2005) y el grado de dificultad percibido (Rosser, 2011).

Por el contrario, en la adopción de niños mayores, la adopción múltiple parece un factor de protección (Berry, 1990, Fernández, 2008, Rushton, Dance y Quinton, 2000). Sin embargo, las adopciones múltiples en hogares que tienen hijos biológicos antes de la adopción parecen tener más riesgo que en aquellos hogares en los que no hay más hijos (Berry, 1990).

Atendiendo más a la dinámica que a los resultados, algunos estudios de corte cualitativo han destacado las dificultades que puede suponer para la adaptación familiar la realidad de los niños que ejercen la función

parental con respecto a sus hermanos menores (Mullin y Johnson, 1999).

Esta es una de las cuestiones en las que es claramente necesaria una mayor investigación para poder tomar decisiones con respecto al matching y al apoyo postadoptivo de los grupos de hermanos.

Enfermedad crónica o discapacidad

Con respecto a las discapacidades, Coyne y Brown (1985) encontraron, en un estudio sobre 1.588 niños adoptados con deficiencias en el desarrollo, que solo un 8,7% de ellas se rompieron, siendo esta tasa menor que la de niños con otras necesidades especiales; también Boyne, Denby, Kettering y Wheeler (1984) encuentran la presencia de minusvalía como reductora del riesgo de la adopción y Rosenthal y Groze (1991) no encuentran relación entre la discapacidad visual, auditiva, física o cognitiva o el diagnóstico médico grave y la ruptura de la relación mientras que necesidades especiales no tan evidentemente graves como las dificultades en el aprendizaje, los retrasos en el desarrollo o los problemas de conducta sí que suponían una mayor tendencia de ruptura.

Por lo general, de entre las adopciones de niños con necesidades especiales estudiados por Rosenthal y Groze (1991), las más exitosas en términos de adaptación familiar y del menor fueron aquellas en las que los menores tenían una deficiencia intelectual, población que ha sido el foco de atención de numerosos estudios (Glidden, 2000; Lazarus, Evans, Glidden y Flaherty, 2002; Perry y Henry, 2009).

Glidden (1991) expone cómo un 87% de un grupo de madres que adoptaron niños con alguna discapacidad intelectual dijeron que la adopción había cubierto o superado sus expectativas y, si volvieran atrás volverían a adoptar de nuevo. La mayoría de las familias manifestaron el impacto positivo que había tenido la adopción en los distintos miembros de la familia, impacto que ha sido destacado en adopciones de niños con Síndrome de Down, incluso en comparación con familias biológicas con niños de iguales características (Gath, 1983). En el seguimiento longitudinal de adoptados con discapacidades intelectuales se confirman unos resultados muy positivos a largo plazo independientemente de las características del niño o de la composición familiar. Además las familias que adoptaron un segundo niño con discapacidad tuvieron un grado de ajuste comparable al de la primera adopción (Glidden, 2000).



En la adopción en España, la baja incidencia que ha tenido hasta el momento este tipo de adopciones no ha permitido incluir esta variable de forma sistemática en las investigaciones sobre adopción (Berástegui, 2005; Palacios y cols., 2005; Rosser, 2011).

ADAPTACIÓN FAMILIAR EN ADOPCIONES ESPECIALES ¿FAMILIAS ESPECIALES?

La revisión de la investigación nos permite considerar que las adopciones especiales implican mayores retos o al menos retos diferenciales con respecto a la adopción de bebés sanos o a la parentalidad normativa, y un aumento del estrés familiar (Wind y cols., 2007, McGlone y cols., 2002). A pesar de este aumento del riesgo, la mayoría de estas adopciones tienden a funcionar bien y a mostrar elevados índices de satisfacción en un buen número de familias.

La pregunta que tenemos que hacernos es ¿estamos buscando familias especiales? Está pendiente un estudio en profundidad de las características y dinámicas familiares que predicen el éxito en las adopciones especiales (Haugaard y cols., 2000, Perry y Henry, 2009). Sin embargo, está empezando a aplicarse el modelo de estrés y afrontamiento familiar para explicar el éxito de la adopción o la resiliencia familiar en las adopciones especiales. Desde esta perspectiva, dos son los factores fundamentales que median entre los retos y fuentes de estrés asociadas a la adopción: las expectativas de la familia y los recursos de afrontamiento (Berástegui, 2005, Berry y Barth, 1989; Glidden, 2000; Groza y Ryan, 2002; Lightburn y Smith, 1996 McGlone y cols, 2002). También la investigación ha destacado como cuestiones clave la preparación previa de la familia y el apoyo postadoptivo (Egbert y Lamont; 2004) que vendrían a apoyar el desarrollo de unas adecuadas expectativas y recursos.

El papel de las expectativas y la preparación preadoptiva

La investigación destaca reiteradamente cómo las expectativas parentales son un predictor crítico de la adaptación familiar y del menor (Berástegui, 2005; Berry, 1990; Perry y Henry, 2009; Sar, 2000; Welsh, Viana, Petrill y Mathias, 2008; McGlone y cols, 2002), por lo que los menores índices de satisfacción de las adopciones especiales tienen que ver con la falta de claridad en las expectativas de las familias (Paulsen y Merighi, 2009). Así, cuando la familia se

encuentra con una necesidad especial que no había sido prevista o elegida aumenta exponencialmente el riesgo (Berry y Barth, 1989; Partridge, Hornby y McDonald, 1986).

Por el contrario, las familias que adoptan voluntariamente a niños con necesidades especiales, han tenido muy frecuentemente experiencias previas con menores de iguales características en su familia o el trabajo, lo que les proporciona unas expectativas más adecuadas que les permite reaccionar más positivamente ante dificultades iguales o mayores que el resto de las familias (Triseliotis, 1994). También en esta dirección, las adopciones especiales que se derivan de acogimientos especiales son más exitosas (Rosenthal y Groze, 1991, Coyne y Brown, 1985).

Parece que una buena preparación, capaz de ajustar las expectativas familiares, está asociada en las adopciones especiales con una evaluación más positiva de la relación con el niño, de la conducta del niño, de la vida familiar en general y con una reducción del estrés parental (Sar, 2000). Por ello es tan importante la formación inicial de estas familias desde una perspectiva formativa orientada a la autoselección (Berry, 1990; Egbert y LaMont, 2004) y también proporcionar una información completa sobre el pasado del niño y su situación médica y psicológica en el momento de la asignación, y ayudar a comprender su significado y alcance (Berry, 1990, Fernández, 2008; Marcenko y Smith, 1991). En definitiva, la preparación para lo que será la vida de la familia adoptiva mejora la capacidad de adaptación y la habilidad para abordar de manera efectiva los retos que se plantean a la vida familiar (Egbert y Lamont, 2004).

En este sentido, hay algunas cuestiones que deberían ser tenidas en cuenta a la hora de evaluar las expectativas familiares con respecto a la adopción especial de un menor con una discapacidad o enfermedad, especialmente cuando el ofrecimiento inicial era para un bebé sano y, durante el proceso se ha abierto hacia este tipo de adopciones.

1. Padecer una enfermedad o discapacidad no anula el resto de factores de riesgo y muy frecuentemente correlaciona con algunos de ellos. Por ejemplo, es frecuente que tener una enfermedad o discapacidad haya podido desembocar en mayores problemas de maltrato o negligencia en la familia biológica o en el contexto de acogimiento (Berástegui y Gómez Bengochea, 2006).



2. Padecer una enfermedad o discapacidad no anula ni minimiza los retos específicos de la adopción. Las variables que afectan al desarrollo y funcionamiento de estas adopciones, como la mayor edad o los problemas de conducta, son los mismos que impactan en el resto de las adopciones (Haugaard y cols. 2000). Por otro lado, los especiales retos que incluye la crianza de un niño con enfermedad o discapacidad puede potenciar la dificultad para asumir el estrés de la transición a la parentalidad adoptiva y sus tareas específicas como la adaptación inicial, el proceso de vinculación, la comunicación sobre los orígenes, la construcción de la identidad, la integración social o el manejo de las diferencias (Berástegui, 2005; Lazarus y cols., 2002)
3. El hecho de la adopción no anula los retos de la enfermedad o la discapacidad. En ocasiones, desde una concepción mágica, pensamos que la enfermedad o discapacidad de un niño que vive en protección sanará con el cambio de contexto. Sin embargo, es importante recordar que no toda enfermedad es "subsancable", no toda enfermedad es "aislable", en el sentido que el síntoma que se ha destacado y para el que nos hemos preparado a veces viene acompañado de otras cuestiones que no se habían tenido en cuenta, que no toda complicación es previsible ni diagnosticable y que las necesidades especiales afectan a todo el sistema familiar en muchas facetas de la vida.
4. El hecho de la adopción especial no anula los retos de la vida. Tenemos que plantearnos cómo será la vida con el niño no estáticamente sino en el día a día de la familia, calculando que la acumulación de demandas, incluidas las de la necesidad especial, no desborden a la familia (Berástegui, 2005). También habrá que plantearse el lugar de las necesidades especiales en el caso de que hubiera "imprevistos" como el paro, la enfermedad, el cambio de domicilio u otras cuestiones en la vida familiar.

Los recursos y el apoyo postadoptivo

Por otra parte, el papel de los servicios de postadopción es crítico en estas adopciones (Haugaard y cols., 2000; Reilly y Platz 2004) de manera que las necesidades de apoyo postadoptivo no cubiertas se asocian a una peor percepción de la calidad de la relación entre padres e hijos y una percepción más negativa del impacto de la adopción en la familia y el matrimonio (Reilly y Platz, 2004). A la hora de especificar estas ne-

cesidades de apoyo, algunos autores destacan la importancia de un acompañamiento intensivo a la familia durante los primeros meses tras la adopción (Berry, 1990, Fernández, 2008). La percepción familiar de acoplamiento en estos primeros momentos es un predictor de la estabilidad de la adopción por lo que tiene que ser especialmente promovido y acompañado (Glidden, 1991; Rushton, Dance y Quinton, 2000).

Más allá del acompañamiento intensivo durante el periodo de adaptación inicial, la presencia del trabajador social a lo largo de la vida de la familia también parece ser un factor destacado por las familias (Reilly y Platz, 2004). Por el contrario, la discontinuidad en los profesionales que acompañan a la familia desactivan la eficacia de los mismos, tanto en su capacidad de detección temprana de problemáticas que puedan poner en riesgo a la familia como a la confianza que pueden ofrecer a la misma en su papel de consejeros u orientadores (Berástegui, 2003). También en el largo plazo, los grupos formales e informales de apoyo están asociados a una mayor satisfacción familiar con las adopciones especiales (Marcenko y Smith, 1991; Reilly y Platz, 2004) y son de los pocos recursos que han mostrado empíricamente su eficacia en la reducción del riesgo (Barth y Miller, 2000)

En estos estudios, algunas familias destacan algunas necesidades no cubiertas, la mayoría relacionadas con los servicios domiciliarios como los servicios de respiro, los canguros o cuidado domiciliario (Marcenko y Smith, 1991, Reilly y Platz, 2004).

En la literatura anglosajona el apoyo económico y las ayudas para afrontar los gastos extraordinarios médicos, dentales o terapéuticos de estas adopciones también se encuentran asociados a la satisfacción y el acoplamiento familiar (Reilly y Platz, 2004; Berry, 1990). Por otra parte, parece que el nivel socioeconómico de la familia marca su percepción y uso de los servicios de apoyo de manera que las familias con más recursos sienten que los necesitan y se los financian, las familias con recursos medios sienten que los necesitan pero no pueden o les cuesta un sobreesfuerzo especial tener acceso a los mismo mientras que en las familias de rentas más bajas parece que no perciben tanta necesidad de servicios de apoyo (Marcenko y Smith, 1991). En nuestro sistema estas ayudas están presentes habitualmente durante el acogimiento de menores con necesidades especiales, incluyendo el preadoptivo, pero dejan de ser accesibles tras la adopción.



CONCLUSIONES

Todo niño tiene derecho a crecer en una familia (Gómez Bengoechea y Berástegui, 2009) y, como sociedad, deberíamos hacer lo posible para que ninguno niño adoptable dejara de conseguir una familia que lo adoptara por razón de su edad, raza, pertenencia a un grupo de hermanos, enfermedad o discapacidad. Sin embargo, para asegurar que el niño encuentra en esa familia el *ambiente de afecto y de seguridad moral y material* que requiere según la Declaración de Derechos del Niño, la familia tiene que ser capaz de afrontar los retos diferenciales que supone la adopción especial.

Los resultados de las distintas investigaciones revisadas nos muestran que ninguna característica especial del niño, ni la edad, ni la raza, ni la adopción múltiple ni la existencia de enfermedad o discapacidad justifica llevar, por sí misma, a la inadaptación o el fracaso de la adopción e, incluso, en el caso de la discapacidad intelectual, se puede convertir en un factor de protección. En este sentido, las variables sociodemográficas no pueden predecir con un grado razonable de fiabilidad la adaptación a la familia tras la adopción pero, sin embargo, sí que establecen diferentes configuraciones sistémicas que pueden contribuir a generar dinámicas de riesgo o de protección en la transición a la parentalidad en las adopciones especiales (Berástegui, 2005). Así, la edad del menor influye en el momento evolutivo que tiene que enfrentar la familia, las diferencias étnicas convocan a las familias al desarrollo de cierta competencia multicultural, las adopciones múltiples aumentan el trabajo inicial y el estrés familiar y las adopciones de menores con enfermedad o discapacidad exigen el afrontamiento de retos no normativos que pueden ser especialmente estresantes y la búsqueda de apoyos en la vida familiar.

Sin embargo, si hay una variable que se destaca, situándose como llave del éxito en las adopciones especiales, son las expectativas. Sólo unas expectativas realistas, claras y flexibles sobre la realidad de la adopción de un niño con determinadas características especiales asegura el deseo de formación, la búsqueda de recursos y apoyo necesarios y la experiencia de sentido imprescindibles para la adaptación familiar tras la adopción. Por otro lado, la existencia y disponibilidad de estos apoyos también es un factor protector de primer orden para el éxito de estas adopciones y la asunción de los retos especiales que implican. En este sentido, si consideramos a las familias como aliadas en la protección de los menores más vulnerables, deberíamos colocarlos, no sólo en una posi-

ción activa y bien informada (Berástegui, 2005) sino también dotarles de los recursos necesarios (económicos, médicos, psicológicos y educativos) para llevar a buen puerto su proyecto familiar.

La pregunta a la que intenta responder este artículo es ¿tenemos que buscar familias especiales para poder promover las adopciones especiales? Esta pregunta está pendiente de respuesta desde el punto de vista empírico (Perry y Henry, 2009). Sin embargo, bajo mi punto de vista, no se necesitan tanto familias especiales como familias especialmente motivadas, capacitadas, informadas, acompañadas y apoyadas. En este sentido, y desde la óptica del superior interés del niño, sería tan irresponsable dejar de promover la adopción especial entre los solicitantes de adopción nacional e internacional que han solicitado una adopción de un bebé sano, como promoverla sin asegurar que se da un adecuado proceso de formación y clarificación de expectativas y que se dispondrán de los recursos de apoyo suficientes en la postadopción.

Un enfoque caso a caso será el idóneo para promover las adopciones especiales entre las actuales bolsas de solicitantes, desde la idea de que no hay ninguna familia que sea ideal, ni tampoco inapropiada para todo niño adoptable y, por lo tanto, para la promoción de las adopciones especiales es necesario afinar enormemente el proceso de formación-valoración y *matching* y revisar el tipo de apoyo postadoptivo que requieren este tipo de adopciones (Schweiger y O'Brien, 2005).

REFERENCIAS

- Anzil, F.V. (2011). *Si yo cerrara los ojos y la tuviera delante, o sea, sin mirarla... sería una niña totalmente española, catalana, de aquí. Representaciones, identidades y filiaciones en la adopción internacional en Cataluña*. Tesis doctoral. Tarragona, Universidad Rovira y Virgili.
- Assbury, E.T., Cross, D. y Waggenpack, B. (2003). Biological, adoptive and mixed families: special needs and the impact of international adoption. *Adoption Quarterly*, 7(1), 53-57.
- Barth, R. y Miller, J. (2000). Building effective post adoption services: what's empirical foundation. *Family Relations*, 49(4), 447-456.
- Berástegui, A. (2010) Relaciones afectivas familiares: Apego y adopción. En F. Loizaga Latorre (Ed.), *Adopción hoy: Avanzando hacia nuevas estrategias* (pp. 109-138). Bilbao: Mensajero.



- Berástegui, A. (2005). *La adaptación familiar en adopción internacional: una muestra de adoptados mayores de tres años en la Comunidad de Madrid*. Madrid: Consejo Económico y Social de la Comunidad de Madrid.
- Berástegui, A. (2003) *Las adopciones internacionales truncadas y en riesgo en la Comunidad de Madrid*. Madrid: Consejo Económico y Social.
- Berástegui, A. y Gómez Bengoechea, B. (2007). *Esta es tu historia: comunicación y búsqueda de los orígenes en adopción*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Berástegui, A. y Gomez-Bengoechea, B. (2006). Los menores con discapacidad como víctimas de maltrato infantil: una revisión. *Intervención Psicosocial*, 15(3), 1-14.
- Berry, M. (1990). Preparing and supporting special needs adoptive families: a review of the literature. *Child and Adolescent Social Work*, 7(5), 403-418.
- Berry, M. y Barth, R. (1989). Behavioral problems of children adopted when older. *Children and Youth Services Review*, 11(3), 221-238.
- Boyne, J., Denby, L., Kettering, W. y Wheeler, W. (1984). *The shadow of succes: a statistical analysis of outcomes of adoptions of hard-to-place children*. Westfield, NJ: Spaulding for Children.
- Brodzinsky, D. M. (1990). A stress and coping model of adoption adjustment. En D. rodzinsky y D. Schechter (Eds.), *The Psychology of Adoption* (pp. 42-61). Nueva York: Oxford University Press.
- Brodzinsky, D.M. y Pinderhuges, E.E. (2002). Parenting and child development in adoptive families. En M.H. Bornstein (Ed.). *Handbook of parenting: children and parenting* (pp. 279-311). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Chisholm, K., Carter, M.C., Ames, E.W. y Morison, S.J. (1995). Attachment security and indiscriminately friendly behavior in children adopted from Romanian orphanages. *Development and Psychopatology*, 7, 283-294.
- Coyne, A. y Brown, M.E. (1985). Developmentally disabled children can be adopted. *Child Welfare*, 64, 607-615.
- Dalen, M. (2003). *The state of Knowledge of foreing adoptions: a summary of the results of key international adoption research projects based in Scandinavia*. Disponible en: www.comeunity.com/adoption/adopt/research3.html
- Egbert, S.C. y LaMont, E.C. (2004). Factors contributing to parents' preparation for special-needs adoption. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 21(6), 593-609.
- Fernández, M. (2008). Las adopciones especiales: aportaciones para el seguimiento de la investigación. En A. Berástegui y B. Gomez-Bengoechea (coords.), *Los retos de la postadopción: balance y perspectivas* (pp. 45-58). Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Fernández, M. (2002). Descripción del proceso de adaptación infantil en adopciones especiales. Dificultades y cambios observados por los padres adoptivos. *Anales de Psicología*, 18, 151-168.
- Festingner, T. (2002). After adoption: dissolution or permanence?. *Child Welfare*, 81(3), 515-533.
- Gath, A. (1983). Mentally retarded children in substitute and natural families. *Adoption and Fostering*, 7, 35-40.
- Glidden, L.M. (2000). Adopting Children with developmental disabilities: A long term perspective. *Family Relations*, 49(4), 397-406.
- Glidden, L.M. (1991). Adopted Children with Developmental disabilities: post-placement functioning. *Children and Youth Services Review*, 13 (5-6), 363-377.
- Gómez Bengoechea, B. y Berástegui, A. (2009). El derecho del niño a vivir en familia. *Miscelánea Comillas*, 67(130), 175-198.
- Groza, V. y Ryan, S. (2002). Preadoption stress and its association with child behavior in domestic special needs and international adoptions. *Psychoneuroendocrinology*, 27, 181-197.
- Haugaard, J. (1998). Is adoption a risk factor for the development of adjustment problems? *Clinical Psychology Review*, 18(1), 47-69.
- Haugaard, J., Moed, A.M. y West, N.M. (2000). Adoption of children with developmental disabilities. *Adoption Quarterly*, 3(4), 81-92.
- Hill, M. (2002). El acogimiento familiar de niños con necesidades especiales. *Jornadas de acogimiento familiar de menores: "Un niño, dos familias"*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Madrid, 24 y 25 de junio de 2002.
- Hjern, A., Lindblad, F. Y Vinnerljung, B. (2002). Suicide, psychiatric illness and social maladjustment in intercountry adoptees in Sweden: a cohort study. *The Lancet*, 360, 443-448.
- Juffer, F. y Van Ijzendoorn, M. (2009). International adoption comes of age: Development of international



- adoptees from a longitudinal and meta-analytical perspective. En G. Wrobel. y E. Neil (eds), *International advances in adoption research for practice* (pp 169-216). Londres: Willey-Blackwell
- Juffer, F., y Van IJzendoorn, M. H. (2007). Adoptees do not lack self-esteem: A meta-analysis of studies on self-esteem of transracial, international, and domestic adoptees. *Psychological Bulletin*, 133(6), 1067-1083.
- Kim, W.J. (1995). International adoption: a case review of Korean children. *Child Psychiatry and Human Development*, 25, 141-154.
- Lazarus, C; Evans, J.N., Glidden, L.M. y Flaherty, E.M. (2002). Transracial adoption of children with developmental disabilities: a focus on parental and family adjustment. *Adoption Quarterly*, 6 (1), 7-24.
- Leung, P. y Erich, S. (2002). Family functioning of adoptive children with special needs: implications of familial supports and child characteristics. *Children and Youth Services Review*, 24, 799-816.
- Lighthburn, A. y Smith, C. (1996). Supporting and enhancing the adoption of children with developmental disabilities. *Children and Youth Services Review* 18 (1-2): 139-162.
- Logan, F.A., Morrall, P.M.E. y Chambers, H. (1998). Identification of Risk Factors for Psychological Disturbance in Adopted Children. *Child Abuse Review*, 7, 154-164.
- Marcenko, M.O. y Smith, L.K. (1991). Postadoption needs of families adopting children with developmental disabilities. *Children and Youth Services Review*, 13, 413-424.
- McDonald, T.P., Propp, J.R. y Murphy, K.C. (2001). The postadoption experience: child, parent ad family predictors of family adjustmen to adoption. *Child Welfare*, 80 (1), 71-94.
- McGlone, K, Santos, L., Kazama, L., Fong, R. y Mueller, C. (2002). Psychological stress in adoptive parents of special needs children. *Child Welfare*, 81 (2), 151-171.
- McKay, K., Ross, L. y Goldberg, A.E. (2010). Adaptation to parenthood during the postadoption period: a review of the literature. *Adoption Quarterly*, 13, 125-144.
- McRoy, R.G.; Zurcher, L.A., Lauderdale, M.L., y Anderson, R.E. (1984). The Identity of Transracial adoptees. *Social Casework*, January, 34-39
- Miller, B.C., Fan, X., Christensen, M., Grotevant, M.D. y Van Dulmen, M. (2000). Comparisions of adopted and nonadopted adolescents in a large, nationally representative sample. *Child Development*, 71 (5), 1458-1473.
- Mohanty, J., Keoske, G. y Sales, E. (2006). Family Cultural socialization, ethnic identity and self-esteem: web-based survey of international adult adoptees. *Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work*, 15 (3/4), 153-172.
- Morison, S.J.; Ames, E.W. y Chisholm, K. (1995). The development of children adopted from Romanian orphanages. *Merrill-Palmer Quarterly*, 41, 411-430.
- Mullin, E., y Johnson, L. (1999). The Role of Birth/Previously Adopted Children in Families Choosing to Adopt Children with Special Needs. *Child Welfare*, 78(5), 579-591.
- Palacios, J. y Brodzinsky, D. (2010). Adoption research: Trends, topics, outcomes. *International Journal of Behavioural Development*, 34 (3), 270-284.
- Palacios, J., Sanchez-Sandoval, Y. y León, E. (2005). *Adopción internacional en España: un nuevo país, una nueva vida*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Partridge, S., Hornby, H. y McDonald, T. (1986). *Legacies of Loss, Visions of Gain: An inside look at adoption disruption*. Portland, ME: University of Southern Maine.
- Paulsen, C., y Merighi, J.R. (2009). Adoption preparedness, cultural engagement and parental satisfaction in intercountry adoption. *Adoption Quarterly*, 12, 1-18.
- Perry, C. y Henry, M.J. (2009). Family and professional considerations for adoptive parents of children with special needs. *Marriage & Family Review*, 45(5), 538-565.
- Priel, B.; Melamed-Hass, S.; Besser, A. y Kantor, B. (2000). Adjustment among adopted children: the role of maternal self-reflectiveness. *Family Relations*, 49(4), 389-396.
- Reilly, T. y Platz, L. (2004). Post-Adoption service needs of families with special needs children: use, helpfulness and unmet needs. *Journal of Social Service Research*, 30(4), 51-67
- Robinson, G. (1998). *Older child adoption*. Colorado: Crossroad Publishing Company.
- Rosenthal, J.A. y Groze, V. (1991). Adoption outcomes for children with handicaps. *Child Welfare*, 70(6), 623-637.
- Rosser, A. (2011). *Evolución del proceso de adopción y satisfacción percibida por las familias adoptivas*. Valencia: Corts Valencianes.



- Rushton, A. y Minnis, H. (1997) Transracially family placements. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 147-159.
- Rushton, A., Dance, C. y Quinton, D. (2000). Findings from a UK based study of late permanent placements. *Adoption Quarterly*, 3, 51-71.
- Rutter, M. (1998). Developmental catch-up, and deficit, following adoption after severe global early privation. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 39, 465-476.
- Rutter, M., Beckett, C., Castle, J., Colvert, E., Kreppner, J., Mehta, M., Stevens, S. y Sonuga-Barke, E. (2009), Effects of profound early institutional deprivation. An overview of findings from a UK longitudinal study of Romanian adoptees. En G.M. Wrobel y E. Neil (Eds.), *International advances in adoption research for practice* (pp.147-167). New York: Wiley.
- Sar, B. K. (2000). Preparation for adoptive parenthood with a special needs child. Role of agency preparation tasks. *Adoption Quarterly*, 3, 63-80.
- Schweiger, W.K. y O'Brien, M. (2005). Special Needs Adoption: an ecological systems approach. *Family Relations*, 54, 512-522.
- Selman, P. (2010), Intercountry adoption in Europe 1998-2008: patterns, trends and issues. *Adoption & Fostering*, 34 (1), 4-19.
- Sharma, A.R., McGue, M. y Benson, P. (1996). The emotional and behavioral adjustment of United States Adopted Adolescents: Part II. Age at adoption. *Children and Youth Services Review*, 18(1-2), 101-114.
- Simmel, C., Brooks, D., Barth, R.P. y Hinshaw, S.P. (2001). Externalizing Symptomatology Among Adoptive Youth: prevalence and preadoption risk factors. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 29(1), 57-69.
- SSI/CIR (2011). Adopción y discriminación: ¿pueden expresarse todos los deseos de los candidatos a la adopción?. *Boletín Mensual del Centro Internacional de Referencia para los Derechos del Niño Privado de Familia*, (2), 1-2.
- Tizard, B. (1991). Intercountry adoption: a review of the evidence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 32(5), 743-756.
- Triseliotis, J. (1994). *El trabajo de grupo en la adopción y el acogimiento familiar*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Verhulst, F. (2000). Internationally Adopted Children: The Dutch Longitudinal Adoption Study. *Adoption Quarterly*, 4(1), 27-44
- Vonk, M.E., Lee, J. y Crolley-Simic, J. (2010). Cultural socialization practices in domestic and international transracial adoption. *Adoption Quarterly*, 13, 227-247.
- Welsh, J.A., Viana, A.G., Petrill, S.A., Mathias, M.D. (2008). Ready to adopt: characteristics and expectations of preadoptive families pursuing international adoptions. *Adoption Quarterly*, 11(3), 176-203
- Wind, L.H., Brooks, D. y Barth, R.P. (2007). Influences of Risk History and Adoption Preparation on Post-Adoption Services Use in U.S. Adoptions. *Family Relations*, 56, 378-389.
- Yoon, D.P. (2001). Causal modeling predicting psychological adjustment of Korean-born adolescent adoptees. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 3(3/4), 65-82.



EL ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DEL COACHING EJECUTIVO: UNA PROPUESTA DE CLASIFICACIÓN

EXECUTIVE COACHING RESULTS: A CLASSIFICATION PROPOSAL

José Manuel de Haro García*
Universidad de Alicante

El número de estudios que analizan la eficacia del coaching ejecutivo no es muy extenso. Sin embargo, la mayoría de ellos, indican que el coaching ejecutivo produce resultados positivos en diferentes aspectos del coachee. En el presente trabajo, clasificamos estos aspectos en tres categorías, en función del tipo de variable a que se refiere el aspecto: rasgos personales, comportamientos y resultados de negocio. Se comentan las ventajas de utilizar un sistema de clasificación como el propuesto y se avanzan ideas que conectan los resultados con la práctica profesional y la investigación futura.

Palabras clave: Coaching ejecutivo, Resultados, Modelo clasificación.

The number of studies examining the effectiveness of executive coaching has not been very extensive. However, most of them indicate that executive coaching produced positive results in different aspects of the coachee. In this paper, we classify these kind of results into three categories, depending on the type of variable it refers to: personal traits, behavior and business results. We discuss the advantages of using a classification tool like this and we advance some ideas connecting results with professional practice and future research.

Key words: Executive coaching, Results, Classification model.

INTRODUCCIÓN

En el ámbito del desarrollo directivo, el fracaso de los métodos tradicionales de formación ha conducido a buscar y utilizar métodos alternativos (Makin y Cox, 2004).

Formas de aprender a través de las experiencias como *on-the-job-training*, programas de evaluación del desempeño y *feedback*, participación en proyectos especiales, coaching y mentoring, *job rotation*, planes de sucesión y carrera han emergido como una poderosa fuente aprendizaje para los gerentes (McCauley & Brutus, 1998).

El uso de *job assignments* ha sido identificado como especialmente útil a los managers para aprender sobre construcción de equipos, sobre cómo ser un mejor pensador estratégico y sobre cómo conseguir valiosas habilidades de persuasión e influencia (McCall, Lombardo, & Morrison, 1988). El modelado, ha sido también utilizado para la formación de directivos (Sims y Manz, 1982), habiendo demostrado su eficacia, como forma de aprendizaje. Otras actividades como el "action learning" y el

"feedback 360," también están incrementando su peso como parte de programas de desarrollo directivo.

Una de las maneras más potentes de proporcionar *feedback*, el *feedback* de 360 grados con evaluaciones multifuente, se ha convertido en uno de los componentes clave de cualquier programa de desarrollo directivo (Church & Bracken, 1997). Su efectividad, está conectada a otros procesos, como por ejemplo el grado en que está ligado a acciones de coaching. El seguimiento de la mejora conseguida en el proceso de aprendizaje, puede ser acelerado mediante la utilización de un profesor o coach (Ericsson, 2006).

El coaching ejecutivo, representa un enfoque realmente diferente de la formación tradicional sobre liderazgo. Cuatro aspectos caracterizan su distintividad: la atención personalizada que presta a las necesidades del cliente, la conveniencia de que el coach posea determinadas competencias especiales, la importancia de la relación cliente-coach y la utilidad de seguir un proceso flexible para conseguir los resultados previstos (Ely, et al., 2010).

Aunque las definiciones sobre coaching ejecutivo presentan una gran dispersión en cuanto al contenido que han incluido en las mismas, sí que podemos apreciar que la mayoría de ellas, coinciden en cuanto a los elementos esenciales que contemplan. La existencia de dos partes (coach y ejecutivo), la relación de ayuda personalizada y el uso de métodos para conseguir los mejores

Correspondencia: José Manuel de Haro García. Universidad de Alicante. Dpto. Organización de empresas. Campus de San Vicente del Raspeig. aptd. de correos, 99. 03080 Alicante. España.
E-mail: jm.deharo@ua.es

Web: www.doeua.es/experto/talento. E-mail: expertotalento@ua.es

(*) Coordinador académico del postgrado "Experto en desarrollo del talento directivo" de la UA y coach ejecutivo (ACC-ICF).



resultados, se incluyen en la mayoría de ellas (Kilburg, 1996; Feldman and Lankau, 2005; Kombarakaram et al, 2008).

Difieren en cambio, en el enfoque que utilizan (*de negocio o de solución de problemas*); en su visión sobre la *amplitud* del proceso; en el aspecto concreto sobre el que centran el foco de la intervención (*liderazgo, efectividad en el trabajo, aspectos intra o interpersonales, competencias o problemas específicos*), en el tipo de técnicas en las que se basa la intervención (*psicodinámicas, conductistas, centradas en la persona, basadas en la terapia cognitiva u orientación sistémica*) y en los criterios de medida que consideran para evaluar su efectividad.

En la práctica habitual, el *coaching* ejecutivo consiste en sesiones individuales sobre aspectos relacionados con el trabajo dirigidas a ejecutivos tanto de un nivel medio como a otros más sénior o incluso alta dirección, en las que se establecen metas para mejorar en su actuación presente o futura (Feldman, 2001).

En estas intervenciones, el coach es un profesional que utiliza una amplia variedad de métodos para ayudar a un cliente que tiene una autoridad formal y responsabilidad en una organización, a mejorar sus competencias directivas (Kilburg, 2000). Para ello y utilizando fundamentalmente estrategias de *comunicación* como el uso de preguntas pertinentes, la escucha adecuada y el *feedback* acertado, el coach guía al *coachee* (ejecutivo), en la formulación de sus *objetivos* y en la implementación de sus planes de acción para *mejorar*.

La literatura destaca una secuencia de **cuatro fases** o actividades principales en todo proceso de *coaching* (Feldman & Lankau, 2005): la obtención de información sobre el ejecutivo y su organización, la facilitación de *feedback* al mismo, la realización periódica de las sesiones para controlar y reforzar las actividades de desarrollo y la evaluación de su eficacia. El uso del *feedback* de 360 grados para determinar las fortalezas y debilidades como punto de partida, es una de las partes que se han convertido en esenciales en este tipo de procesos.

El proceso de *coaching*, facilita la adquisición de nuevas habilidades, perspectivas, herramientas y conocimiento mediante el apoyo, estimulación y *feedback* en un contexto organizacional (Kombarakaram et al, 2008). Llevar a cabo los planes de cambio fijados en una sesión de *coaching*, puede permitir a los gerentes y ejecutivos conseguir objetivos diferentes, que van desde desarrollar su potencial o tener éxito en una nueva misión o puesto, a mejorar su desempeño o satisfacción

personal (Kilburg, 1996; Katz & Miller, 1996, Hall, et al., 1999).

El *coaching* ejecutivo, como herramienta de intervención directiva, ha incrementado su uso de forma radical en las últimas dos décadas (Felman & Lankau, 2005; Joo, 2005), de forma que se ha convertido en el método de desarrollo de líderes de mayor crecimiento (McCaulley, 2008).

El que se haya convertido en un método tan utilizado en el desarrollo directivo, ha sido debido entre otras razones a su posición única en ayudar a modificar perspectivas y conductas (Strickland, 1997). El cambio ejecutivo implica la identificación de patrones de la experiencia y comportamientos que afectan al establecimiento de metas, creando nuevas perspectivas hacia esos patrones mediante el reencuadre y ensayo de nuevas conductas (Pilette & Wingard, 1997). En ese cambio, procesos que se dan en *coaching* como el *feedback* o el aprendizaje interactivo, sirven para incrementar la conciencia del ejecutivo sobre el impacto que tiene su conducta en el rendimiento (Diedrich, 1996).

El crecimiento en el uso del *coaching* ejecutivo como herramienta de desarrollo directivo, no ha ido acompañado de un crecimiento similar en el número de estudios que evidencien su eficacia y apoyen su utilización. Las publicaciones sobre la eficacia del *coaching* ejecutivo no han sido muy numerosas (Kilburg, 1996 Kampa-Kokesh & Anderson, 2001).

La evidencia sobre la eficacia de los programas de *coaching*, constituye por tanto un problema que merece ser atendido. Por ello, y con el objeto de presentar un esquema que de un modo ordenado pueda guiar la práctica profesional, la formación de futuros coaches y la investigación futura, en el presente trabajo, pretendemos situar en forma de esquema operativo los hallazgos más relevantes sobre la eficacia del *coaching* ejecutivo.

EL COACHING EJECUTIVO PRODUCE DIFERENTES TIPOS DE RESULTADOS

La mayoría de los estudios realizados para analizar la eficacia del *coaching* ejecutivo, se han llevado a cabo mediante el análisis de entrevistas o cuestionarios realizados a clientes (*coachees*) que han participado en procesos de *coaching*. Estas técnicas cualitativas, se han realizado con muestras variables (de 5 a 1361 personas), que han pasado por procesos de una duración que ha oscilado entre 6 y 12 meses (Feldman y Lankau, 2005; Díaz Castillo y Gajardo Barrientos, 2007; o Hill, 2010).



Los resultados así obtenidos, apoyan en su mayoría la creencia de que el *coaching* ejecutivo produce *resultados positivos* (Feldman & Lankau, 2005; Dagley, 2006; Finn et al., 2007; McKie, 2007; Passmore & Gibbes, 2007; Kombarakaram, et al., 2008, McCauley, 2008).

Sin embargo, cuando algún estudio ha utilizado de una manera más rigurosa una metodología cuantitativa de tipo correlacional, cuasi-experimental o experimental (Hernez-Broom, 2002; Smither et al., 2003) los resultados, han mostrado ligeras mejoras en algunos aspectos, pero sin llegar a ser significativamente claras.

Los resultados positivos informados han sido de índole diversa. Al no haber encontrado ninguna clasificación de los mismos y con el objeto de facilitar la comprensión de este heterogéneo panorama, proponemos situarlos en un continuo que va desde un extremo que refleja los cambios producidos en rasgos o disposiciones internas a otro extremo que refleja cambios en resultados de negocio, pasando por un espacio intermedio caracterizado por comportamientos o variables ligadas al desempeño ver figura 1.

Si utilizamos este esquema, una ordenación posible de los resultados más relevantes sobre la eficacia de los procesos de *coaching* podría ser la siguiente:

a. *Resultados relacionados con el cambio en factores o rasgos personales*

El *coaching* ha ayudado a desarrollar nuevas actitudes o perspectivas como autoconfianza, autoconciencia, sensibilidad interpersonal, adaptabilidad y flexibilidad en relaciones con otros (Hall et al., 1999); a facilitar el logro de metas relacionadas con la salud mental y la calidad de vida (Grant, 2001); a incrementar la madurez emocional y la eficacia (Laske, 2004); a reducir el estrés laboral (Gyllensten y Palmer, 2006), y a reforzar creencias y expectativas de auto eficacia (Evers, Brouwers, and Tomic 2006 y Moen et al. 2011).

b. *Resultados relacionados con el cambio en comportamientos o variables ligadas al desempeño*

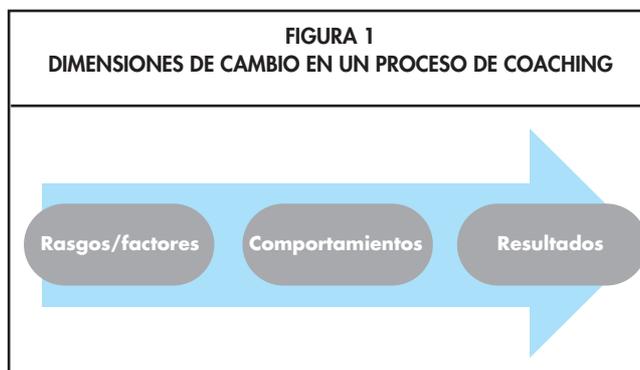
Además de una actitud positiva y una satisfacción general ante el proceso y resultados obtenidos, se han reportado mejoras en el mismo que han ido desde el 10 al 100% (Gegner, 1997); incrementos en el aprendizaje y conductas más efectivas en el trabajo (CompassPoint, 2003), y cambios de conducta (63%), relacionados con la autoconciencia y comprensión (Wasylyshyn, 2003).

Con respecto al liderazgo, Kombarakaran et al. (2008), mostraron a través de un estudio empírico que en *coaching* ejecutivo el cambio ocurre en cinco áreas: *gestión de personas, relaciones con gerentes, establecimiento de metas, compromiso y comunicación*. En otros trabajos, los ejecutivos afirman haber sido ayudados a convertirse en mejores líderes (45%), haber mejorado su efectividad del liderazgo (Thach, 2002) y ser más eficaces para promover del cambio (Dawdy, 2004).

Sin embargo, no todos los resultados han sido tan positivos. Kampa-Kokesh (2001), encontró cambios en los estilos de liderazgo de 50 ejecutivos como consecuencia del *coaching*, solo en una de las dimensiones de liderazgo transaccional evaluada por el Multifactor Leadership Questionnaire. Por otro lado, Smither, London, Flaut, Vargas y Kucine (2003), en un estudio cuasi-experimental con 1361 *managers* sénior que recibieron *feedback* multifuente sobre su desempeño por parte de sus superiores, encontraron que aquellos que habían recibido *coaching* fueron capaces de establecer metas más específicas, solicitar ideas de mejora a sus supervisores y recibieron mejores valoraciones por parte de sus superiores un año después. No obstante las diferencias no fueron demasiado grandes, concluyendo que no existen factores que se puedan asociar al éxito del proceso.

c. *Resultados relacionados con indicadores de negocio*

Utilizando medidas de auto informe, se han reportado incrementos en productividad tras programas mixtos de formación y *coaching* de un 88% frente a la formación sola (Olivero, Bane y Kopelman, 1997); impactos significativos en algunos indicadores de negocio (Kampa-Kokesh, y Anderson, 2001) y evaluaciones muy positivas del valor del *coaching* en relación al dinero y tiempo invertido (McGovern et al. , 2001).



Otros resultados significativos sobre la efectividad han sido sintetizados por Bayon, Cubeiro, Romo & Sainz (2006) en organizaciones europeas. Por ejemplo, un retorno de la inversión (ROI) de seis veces el coste del *coaching* en desempeño y calidad de las mejoras; reducción del índice de rotación de un 35 a un 16%, o mejora de la atracción del talento ejecutivo. Por su parte, el experto en ROI, Jack Philips (2005), ha mostrado la efectividad del *coaching* en la creación de valor dentro de una organización aportando datos sobre ROI.

CONCLUSIONES

Saber que el *coaching* produce resultados es sin duda importante, pero conocer los factores que intervienen en la gestación de los mismos es quizá más importante aún. Sobre este asunto, los autores, han coincidido en gran medida en el tipo de factores que han considerado importante en sus estudios.

Díaz y Rossi, (2005), a la hora de clasificar los factores determinantes del éxito en una intervención de *coaching*, proponen una forma de agruparlos que contempla cuatro categorías: los relacionados con el *coach*, los relacionados con el *coachee*, los relacionados con el proceso de *coaching* y los relacionados con el entorno en donde se lleva a cabo el *coaching*, tal y como representamos en el figura 2.

Conocer el papel que juega cada uno de estos factores en la eficacia del *coaching*, ayudará a reducir el efecto de caja negra en la actual literatura sobre *coaching*, que consiste en reconocer que éste funciona pero sin saber muy bien porqué (Feldman y Lankau, 2005).

Existe por otro lado, el reconocimiento de la necesidad de un sólido marco teórico que sirva para el desarrollo de la práctica del *coaching* (Eggers and Clark, 2000) y de base para la investigación (Grant, 2001). El grado de impacto del *coaching* en el negocio está posiblemente

relacionado con la complejidad del rol del ejecutivo y con el *entorno organizativo* (Levenson, 2009). Por ello, es necesario, crear modelos *específicos* de trabajo que puedan guiarnos en la investigación, que tengan en cuenta la especificidad de la situación y que sean más contingentes que generalistas.

Feldman y Lankau (2005), sugieren utilizar un modelo basado en la práctica del efectividad del *coaching* (como por ejemplo el de 8 elementos de Kilburg, 2001). La consideración del *coaching* como un proceso que pretende mejorar la efectividad del liderazgo mediante el incremento de la autoconciencia y la práctica de nuevos comportamientos (Kombarakaram et al. 2008), podría ser un punto de partida en la investigación de los procesos de *coaching*.

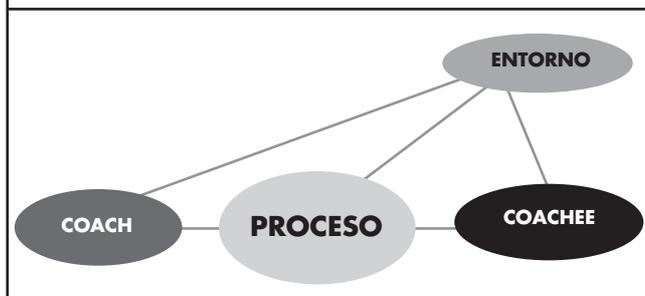
Como posibles temas para investigaciones futuras, proponemos el análisis de la efectividad relativa de las diferentes aproximaciones al *coaching* y de las relaciones entre las variables implicadas (coaches internos/externos, empleados/ejecutivos..) y los tipos de resultados esperados. Todo ello sin olvidar la necesidad de definir con mayor claridad el tipo de resultados esperados en el *coaching* (Kampa-Kokecsh y Anderson, 2001; Mackie, 2007); la pertinencia de recoger información no solo de los *coachees* sino también de los *coaches* (Joo, 2005) y la importancia de utilizar mejores informes de investigación (Kampa-kokesh and Anderson, 2001; Passmore and Gibbes, 2007).

El trabajo en estas áreas nos permitirá delimitar mejor el impacto de los diferentes factores en los resultados de *coaching* y elaborar modelos que nos sirvan para elegir mejor a los *coaches*, controlar el proceso de comunicación en la relación *coach-coachee* e incrementar la implicación del *coachee*.

REFERENCIAS

Bayon, F., Cubeiro, J., Romo, M. & Sainz, J. (2006). *Coaching realmente*. Madrid: Pearson Education.
 Church, A.H., Bracken, D.W. (Eds.). (1997). Special issue: 360-degree feedback systems. *Group & Organization Management*, 22 (2).
 CompassPoint Nonprofit Services (2003). *Executive coaching project: Evaluation of findings*. Retrieved 28 January, 2005 from www.compasspoint.org.
 Conger, J., Benjamin, B. (1999). *Building leaders*. San Francisco, Ca: Jossey-Bass.
 Dagley, G. (2006). Human Resource professionals` perceptions of executive coaching: efficacy, benefits and

FIGURA 2
FACTORES QUE AFECTAN AL ÉXITO EN UN PROCESO DE COACHING (ADAPTADO DE DÍAZ Y ROSSI, 2005)





- return on investment. *International Coaching Psychology Review*, 1(2), 34-45.
- Dawdy, G. (2004). Effectiveness of executive Coaching as perceived by clients. Extracto de disertación doctoral no publicada. Capella University.
- De Haro, J. M. (2011). Coaching as leadership accelerator. *International Journal of Mentoring and Coaching*, 9(1), 99-111.
- Díaz, R., Rossi, B. (2005). *Coaching, asesoría individual*. Apuntes de curso CDO CG.
- Díaz Barrientos, R., Gajardo Barrientos, L. A. (2007) *Estudio exploratorio-descriptivo acerca de los factores de éxito del coaching ejecutivo: una revisión de papers empíricos*. Tesis de licenciatura, Universidad de Chile.
- Diedrich, R. C. (1996). An iterative approach to executive coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 48, 61-66.
- Eggers, J. H. & Clark, D. (2000). Executive coaching that wins. *IVEY Business Journal*, September/October, 66-70.
- Ely, K., Boyce, L. A., Nelson, J. K., Zaccaro, S. J., Hernandez-Broome, G., Whyman, W. (2010). Evaluating leadership coaching: A review and integrated framework. *The Leadership Quarterly*. 21(4), 585-599.
- Ericsson, A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance En A. Ericsson, N. Charness, P. Feltovich, R. Hoffman, (Eds.) (2006). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. New York: Cambridge University Press.
- Evers, W. J., Brouwers, A., Tomic, W. (2006). A quasiexperimental study on management coaching effectiveness. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 58, 174-182.
- Feldman, D. C. (2001). Career coaching: what HR professionals and managers need to know. *Human Resources Planning*, 24, 26-35.
- Feldman, D. C. & Lankau, M. J. (2005). Executive coaching: a review and agenda for future research. *Journal of Management*, 31, 829-848.
- Finn, F. A., Mason, C. M., Bradley, L. M. (2007). *Doing well with executive coaching: Psychological and behavioral impacts*. Presented at the Academy of Management Conference, Philadelphia, PA.
- Gegner, C. (1997). *Coaching: Theory and practice*. Unpublished master's thesis, University of California, San Francisco.
- Grant, A. M. (2001). *Towards a psychology of coaching*. Unpublished PH Thesis, University of Sydney, Australia.
- Gyllensten & Palmer, (2006). Workplace stress: Can it be reduced by Coaching? [Versión Electrónica]. *The Coaching Psychologist*, 2(1).
- Hall, D. T., Otazo, K.L., Hollenbeck, G. P. (1999). Behind closed doors: What really happens in executive coaching. *Organizational Dynamics*, 27(3), 39-53.
- Hernez-Broome, G. (2002). In it for the long haul: Coaching is key to continued development. *Leadership in Action*, 22(1), 14-16.
- Hill, G. (2010). *Executive coaching: perspectives of effectiveness from executives and coaches*. Masters by Research Thesis, Queensland University of Technology.
- Joo, B. (2005). Executive coaching: A conceptual Framework from a integrative review of practice and research. *Human Resource Development Review*, 4, 462-488.
- Kampa-Kokesch, S., Anderson, M. Z. (2001). Executive coaching: a comprehensive review of the literature, *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(4), 205-228.
- Katz, J., Miller, F. (1996). Coaching leaders through cultural change. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 48, 104-114.
- Kilburg, R. (1996). Toward a conceptual understanding and definition of executive coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 48(2), 134-144.
- Kilburg, R. (2000). *Executive coaching: developing managerial wisdom in a world of chaos*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kombarakaran, F. A., Yang, J. A., Baker, M. N., Fernandes, P. B. (2008). Executive coaching: It works!. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 60(1), 78-90.
- Laske, O. (2004). Can evidence based Coaching increase ROI? [Versión Electrónica] *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 2(2).
- Levenson, A. (2009). Measuring and maximizing the business impact of executive coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 61(2), 103-121.
- Makin, P., Cox, C. (2004). *Changing behaviour at work: a practical guide*. Oxfordshire: Routledge.
- McCall, M., Lombardo, M., Morrison, A. (1988). *The*



- lessons of experience: how successful executives develop on the job.* New York: The Free Press.
- McCauley, C., Brutus, S. (1998). *Management development through job experiences.* Greensboro, NC: Center for Creative Leadership.
- McCauley, C. (2008). *Leader development: A review of research.* Greensboro, NC: Centre for Creative Leadership.
- McGovern, J., Lindemann, M., Vergara, M., Murphy, S., Barker, L., Warrenfeltz, R. (2001) Maximizing the Impact of Executive Coaching: Behavioral Change, Organizational Outcomes, and Return on Investment. [versión electrónica] *The Manchester Review*, 6(1), 3-11.
- McKie, D. (2007). Evaluating the effectiveness of executive coaching: Where are we now and do we need to be? *Australian Psychologist*, 42(4), 310-318.
- Moen, F., Skaalvik, E. (2009). The Effect from Executive Coaching on Performance Psychology. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 7(2), 31- 49.
- Olivero, G., Bane, K., Kopelman, R. (1997). Executive coaching as a transfer of training tool: effects on productivity in a public agency. *Public Personnel Management*, 26, 461-469.
- Passmore, J., Gibbes, C. (2007). The state of executive research: What does the current literature tell us and what's next for coaching research?. *International Coaching Psychology Review*, 2, 116-128.
- Peltier, B. (2001). *The psychology of executive coaching: Theory and application.* Ann Arbor, MI: Sheridan Books.
- Phillips, J., Phillips, P. (2005). *ROI at work. Best practice case studies from the real world.* Alexandria: ASTD Press.
- Pilette, P. C., Wingard, E. (1997). Strengthening the executive's leadership skills through coaching. En J. E. Lowery (Ed.). *Culture shift: A leader's guide to managing change in health care* (pp. 187-205). Chicago: American Hospital Association.
- Sims, H., Manz, CH. (1982). Social learning-theory: The role of modelling in the exercise of leadership. *Journal of Organizational Behavior Management*, 3, 55-63.
- Smither, J. W., London, M., Flautt, R., Vargas, Y., Kucine, I. (2003). Can working with an executive coach improve multisource feedback ratings over time? A quasi-experimental study. *Personnel Psychology*, 56, 23-44.
- Strickland, K. (1997). Executive coaching: helping valued executives fulfill their potential. En A. J. Pickman (Ed.), *Special challenges in career management: Counselor perspectives* (pp. 203-212). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Thach, E. (2002). The impact of executive coaching and 360 feedback on leadership effectiveness. *Leadership & Organization Development Journal*, 23(3/4), 205-214.
- Wasylyshyn, K. (2003). Executive coaching: An outcome study. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 55(2), 94-106.



VIVIR CON PLENA ATENCIÓN: De la aceptación a la presencia

Vicente Simón. *Universidad de Valencia*
Bilbao: Desclée de Brouwer, 2011

Agustín Moñivas Lázaro
Universidad Complutense de Madrid

Vicente Simón, autor de "Aprender a practicar *Mindfulness*", en su nuevo libro, "Vivir con Plena Atención. De la aceptación a la presencia", se sirve de algunos conceptos aportados por distintas teorías psicológicas -memoria, imaginación, metáfora del ordenador, ego, *self* real y *self* ideal, deseo, identificación y desidentificación, apego..... para acercarnos a categorías de la psicología oriental y proponernos, a través de un viaje, atisbar otros 'estados de conciencia' y de 'ser en el mundo'. Tal vez, podríamos ver, en el proceder del autor, una evolución similar a la seguida por Eleanor Rosch (1973, 1978, 1983), que partiendo de su investigación sobre la categorización de la realidad en psicología cognitiva -investigación que dio lugar a su teoría de prototipos en psicología cognitiva (1^o y 2^o formulación; ésta última incorporando los hallazgos de Wittgenstein y del concepto de "semejanzas de familia")-, tras la publicación junto con Varela y Thomson, en 1991, de *Embodiment mind*, ha ido ahondando cada vez más en la psicología budista y comparando los conceptos de una y otra psicologías (2007). Eleanor Rosch, actualmente es profesora de la Universidad de Berkeley.

Para llegar a ese punto, el autor, en el prólogo, trata de dar sentido al camino recorrido y al espacio descubierto, comunicándonos su 'impresión de asombro' por medio de metáforas; cual peregrino, hace un alto en el camino para llamar a la familia humana, diciéndole que, además de fijarse en el camino, hay que fijarse en el entorno del paisaje que se nos muestra, para que se produzca el asombroso descubrimiento de que él, el viajero, era la Conciencia que todo lo contempla, el Ser mismo que, en su incomprensible ingenuidad, el propio viajero andaba buscando.

Correspondencia: Agustín Moñivas. Dpto. de Psicología Básica II: Procesos Cognitivos. Sección Dptal. en Trabajo Social. Campus de Somosaguas (UCM). Pozuelo de Alarcón. 28223 Madrid. España. E-mail: amonivas@psi.ucm.es

El objetivo del recorrido propuesto es aliviar nuestro dolor (primera de las dos formas de sufrimiento) e incrementar nuestra 'presencia' en el mundo; 'estado de presencia' que tiene su propia inercia y está más allá de toda consideración intelectual.

Quizás la lección más importante que hayamos de aprender, nos dice V. Simón, como en su día dijo Schopenhauer, es que la vida nos conduce a nuestro destino y no al revés; pues, creyendo saber a dónde vamos, sólo arribamos donde nos corresponde. Lo que surge en la vida, a la vuelta del camino es, exactamente, aquello que tenía que surgir. El espejismo de la individualidad se desbarata, al encontrarnos con lo maravilloso, y sólo queda el misterio del viajero, del viaje y la meta.

En el epílogo, el autor, no dirá que "todo el sentido y razón de ser de este pequeño libro se halla cifrado en su posible contribución a aliviar el sufrimiento y a iniciar en el camino de la serenidad a todo aquél que se anime a leerlo" (p. 133).

EL VIAJE Y EL VIAJERO A TRAVÉS DE LOS DIFERENTES CAPÍTULOS

La razón de ser del libro es acercar a los viajeros a un estado de conciencia llamado "estado de presencia" -sin transitar, necesariamente, por la ruta del sufrimiento- para contrastarlo con el estado de conciencia habitual.

Si el lector tiene paciencia y constancia, así como cierta vena personal, para acompañar al autor en este viaje a lo largo de los diez y seis capítulos del libro, la naturaleza del 'estado de presencia' se le irá haciendo patente. Protagonistas de este viaje o posadas donde pararse a reflexionar son, entre otros: los diferentes estados de conciencia por los que pasamos en nuestro desarrollo personal, hasta alcanzar el estado propio de la edad adulta; la dualidad sujeto/objeto, previa al estado de presencia; el ego, en su aspecto disfuncional y en lo que el autor llama 'ego implicado'; la identifica-



ción del ego con la historia personal; la solución a todos los problemas con el ego cuando nos hacemos conscientes de que el ego no soy yo; las tensiones entre el self real y el self ideal o entre 'lo-que-es' y 'lo-que-debería ser' (el plan del ego); el 'círculo del siempre más' o el 'círculo del siempre menos'; el deseo; el dolor o primer sufrimiento (inevitable); la resistencia; el segundo sufrimiento (evitable); la no-resistencia o aceptación, el 'estado de presencia', la conciencia, el ser y, en suma, La Realidad.

El viaje, exactamente, tiene las siguientes etapas o paradas a través de los diez y seis capítulos:

1. Los Estados de conciencia y sus transiciones (el sufrimiento y el estado de presencia).
2. ¿Cambio colectivo de los estados de conciencia o continuará el periodo egoico?
3. "La vida es lo que te pasa mientras estás ocupado en hacer otros planes" (J. Lennon).
4. El ego, esa entidad virtual, y categoría conceptual, que creemos ser. Ego básico o funcional vs. ego implicado o disfuncional. El descubrimiento de que el ego no soy yo.
5. Atrapados en mundo conceptual. Distorsiones del mundo conceptual. El ego como concepto.
6. Identificación del ego con la historia personal y el mirar la mente desde el ego.
7. La ilusoria insuficiencia del self.
8. La danza del ego con el tiempo: los 'círculos del siempre más y el siempre menos' y la pérdida del presente.
9. El segundo sufrimiento. Dos caras de una misma moneda: resistencia y aceptación.
10. El estado de presencia. Características.
11. Las dimensiones del ser.
12. La comprensión de los opuestos.
13. La ilusión de la separación.
14. El sentido liberador de la aceptación.
15. El camino de la desidentificación.
16. Yo, la Conciencia.

En este último capítulo, V. Simón nos sincronizará todo lo dicho, y más, a lo largo de este viaje, sobre el Testigo, la Conciencia, las cuatro Realidades -espacio, luz, quietud y origen- en las que sabemos, y los trece 'Ya no...'

El sendero de la desidentificación se recorre cultivando el hábito de la 'presencia'. Pero la presencia surge desarrollando 'el testigo' (capt. 10). A partir del testigo se va creando la distancia que hace posible el desvanecimiento de la 'identificación'. El testigo:

- ✓ Un observador imparcial que va constatando lo que sucede, tanto en el mundo como en la realidad interior.
- ✓ Contempla el maravilloso espectáculo de la vida y no se identifica con él.
- ✓ A partir de él se crea la distancia que hace posible el desvanecimiento paulatino de la desidentificación.
- ✓ Nos permite comprender lo ilusorio de la realidad que creemos ser.
- ✓ Caer en la cuenta de que yo no soy aquello que creía ser (identificación vs desidentificación). Como decía Nisargadatta Maharaj, "No puedo decirte lo que soy, porque las palabras sólo pueden decir lo que no soy" (p. 126).

Siguiendo el curso de la frase anterior, se han empleado metáforas o símiles para comunicar al menos una parte del sabor de la Conciencia, el Ser, la Fuente, el mundo de lo Absoluto. Metáforas y símiles ya dichos, y que ahora resumimos:

- ✓ El mundo de lo informe.
- ✓ La ausencia de forma.
- ✓ Origen del tiempo y el espacio para que puedan manifestarse las formas.
- ✓ La manera más asequible de acceso es cultivando la Presencia (ser conscientes de que somos conscientes - metacognición).
- ✓ Ser la Conciencia es probable que se encuentre más allá de nuestras posibilidades.
- ✓ Encontrar su verdadera pertenencia, su verdadera naturaleza, en el origen y fuente de toda forma.

Las cuatro Realidades en las que sabemos: 1) el sabernos espacio nos hace sentirnos invulnerables a las heridas que puedan sufrir los contenidos de ese espacio; 2) el sabernos luz nos permite ver las cosas como son, desprovistas de fingimiento; 3) el sabernos quietud nos libera del miedo, de la angustia, de la culpa y de la envidia; y, 4) el sabernos origen nos hace sentirnos creativos e instrumentos de la transformación constante para la que fue concebido el mundo de las formas.

CONCLUSIONES

"Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia" es un libro en el que su autor tiene la habilidad de recurrir a las metáforas (el viaje, el peregrino, el sueño....), a las citas de poetas, filósofos, místicos y físicos, al principio, y a lo largo del desarrollo de cada capítulo, pivotando por medio de un concepto principal todo su desarrollo; concepto que hilvana con el del capítulo an-



terior, al anunciarle previamente, para darle entrada. Todo ello, hace que el texto, aunque de lectura no fácil, no sea barroco.

Descubrimos a un V. Simón filósofo, que enmarca su propio saber en citas bien elegidas, para ir echando abajo las distintas andanzas del ego: su identificación con la historia personal, con el cuerpo, con el deseo, con el círculo de siempre más o siempre menos, entre otras muchas. En este sentido, cada capítulo, antes de su desarrollo, tiene por lo menos dos citas de autores que van de Pessoa a Borges, pasando por Nisargadatta, físicos contemporáneos y místicos de distintas épocas, que, a modo de prolegómeno, condensan lo que luego va ser cada capítulo.

Cabe preguntarse si expresiones como 'ser feliz' y 'sentirse completo en la vida' pueden dar lugar a confusiones, al plantear la vida como un estado a alcanzar en vez de como un proceso en el que no se divisa el horizonte, solo la voluntad de permanecer en el luchador el ser, 'por el llegar a ser el Ser'. Y, también, si este viaje puede ser grupal, y no sólo individual, aunque el trabajo tenga que ser cuasi al unísono, pero respetando la velocidad individual, como en una maratón.

Pero, lo que más sorprende de Vicente Simón, al igual que en Eleanor Rosch, es el compromiso con lo que, desde su quehacer universitario, la vida les ha ido mostrando. Y, en vez de quedarse en posiciones ya conquistadas, desde las que mirar el mundo o ser admirados, prefirieron adentrarse en el terreno de la sabiduría ancestral de todos los pueblos.

En este sentido, cabría hacer diferentes consideraciones. Elegimos una que tiene que ver con el movimiento originado en la Universidad de Massachusetts, 1978, por Kabat-Zinn, dando lugar a múltiples programas de salud, y psicoterapias de tercera generación, a partir del programa MBSR (*Mindfulness* Basado en la Reducción del Estrés), y que tienen su máximo aval en las neurociencias. Siegel (2010) nos dice: "la ciencia ha demostrado que prestar atención plena, es decir, atender a la riqueza de las experiencias en el aquí y el ahora, mejora la fisiología, las funciones cognitivas y las relaciones interpersonales. Estar completamente presentes en la conciencia nos abre a nuevas posibilidades de

bienestar" (p. 15) o "...si nos ayudamos a conectar con nuestras propias mentes, nuestra civilización podrá avanzar y superar las conductas reflejas automáticas de la sociedad de consumo que nos están llevando hacia el precipicio. Pero si el ser humano tiene ese potencial para la compasión y la empatía -todos conocemos casos ejemplares- las formas de organización también lo han de tener; quizás, sea tan simple como sintonizar con nosotros mismos, entre los miembros de este grupo, mente a mente, relación a relación, momento a momento (pp. 16-7).

Y nada mejor para finalizar que las palabras del Dr. Vicente Simón en su decimotercero 'Ya no': "Ya no me queda nada por decir, pues descubrí que lo más significativo y enriquecedor se encuentra en la fruición del silencio. El silencio, ese lenguaje que dicen ser el de Dios". Esperamos, y deseamos, que este 'Ya no me queda nada por decir...', sea solo el punto y final de este libro.

REFERENCIA

- Rosch, E. (1975). Cognitive representations of Semantic Categories. *Journal of Experimental Psychology: General*, 104(3), 192-233.
- Rosch, E. y Lloyds, B. (Eds.) (1978). *Cognition and categorization*. Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.
- Rosch, E. (1983). Prototype classification and logical classification: The two systems. In E. Scholnick (Ed.), *New Trends in Cognitive Representation: Challenges to Piaget's Theory*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rosch, E. (2007). More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you. *Psychological Inquiry*, 18(4), 258-264.
- Siegel, D. (2010). *Cerebro y mente. La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Barcelona: Paidós.
- Simón, V. (2011). *Aprender a practicar Mindfulness*. Barcelona: sello Editorial.
- Varela, F., Thompson, E., y Rosch, E. (2011). *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa (4ª reedición) (Original en inglés, 1991, *The embodiment mind*, Mit Press).



PROTECCIÓN A LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

Djamil Tony Kahale Carrillo

Jaén: Editorial Formación Alcalá, 2010

Jorge Fernández del Valle

Universidad de Oviedo

Pocos temas han despertado tantas expectativas y tantos debates como la atención a las personas dependientes. Desde la publicación de la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, muchos ciudadanos afectados han depositado grandes esperanzas en el reconocimiento de derechos que esta disposición les reconocía. En los momentos actuales, en que la crisis económica se ha agudizado de manera extraordinaria, y una de las respuestas más importantes ha consistido en los recortes del gasto público, el debate sobre la viabilidad del Estado del Bienestar está más vivo que nunca. Pocos ejemplos se pueden hallar que encarnen mejor la idea de este Estado protector que la citada norma, llamada habitualmente Ley de la Dependencia y en su día se aprobó con la práctica unanimidad de las fuerzas políticas.

Esta disposición reconoce los derechos de las personas más vulnerables a recibir toda una serie de prestaciones sociales, superando el modelo tradicional que hacía gravitar el peso de estas atenciones sobre la propia familia y en particular sobre las mujeres. Dicho reconocimiento es también un buen ejemplo del avance de un sistema público de servicios sociales que, anclado en una reciente y prolongada historia de beneficencia, ha tratado de convertir las actuaciones sociales en derechos y no acciones graciables.

La Ley realmente origina un nuevo sistema dentro del más amplio de los servicios sociales y entraña una enorme complejidad, tanto en aspectos de definición de titulares y derechos, como de procedimientos y mecanismos de gestión. Aquí radica el valor principal de este libro, ya que el profesor Kahale examina minucio-

samente todo este entramado que supone la norma. Como indica el prólogo, el autor examina en su libro los instrumentos jurídicos que atienden a las necesidades de las personas que se encuentran en situación más vulnerable y que requieren asistencia para desempeñar sus actividades de la vida diaria y poder ejercer sus derechos como ciudadanos.

La obra contiene un extenso y exhaustivo trabajo de investigación en el que se realizó una revisión de la normativa sobre las personas en situación de dependencia, vista desde diferentes ópticas (legislación nacional y autonómica). También se llevó a cabo una revisión bibliográfica y un análisis de artículos de revistas jurídicas especializadas, libros y fuentes en Internet, así como bases de datos, jurisprudencia sobre el tema y fuentes estadísticas.

La obra contiene ocho capítulos. En el primero se estudia la elección de un modelo de protección social de la dependencia a través del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia. En el segundo, se analiza la configuración de dicho sistema, repasando sus principios inspiradores, los niveles de la protección, el régimen de distribución de competencias, los diferentes órganos que intervienen y la red de servicios. En el tercero, se estudia la dependencia, analizando la valoración y sujetos titulares de derechos a la cobertura de la dependencia, e incluyendo el procedimiento de valoración y resolución. En el cuarto capítulo se determinan las prestaciones de este sistema, incluyendo las de tipo más preventivo como la teleasistencia o la ayuda a domicilio, las prestaciones económicas, las cuantías, así como la cuestión de la seguridad social de los cuidadores de personas en situación de dependencia. El quinto capítulo aborda la compleja cuestión de la financiación de este sistema, analizando la financiación pública, la participación de

Correspondencia: Jorge Fernández del Valle. Facultad de Psicología. Universidad de Oviedo. Plaza Feijóo, s/n. 33003 Oviedo. España. E-mail: gijfjorge@gmail.com

los usuarios y la generación de empleo que supone. En el sexto, se estudia la importante cuestión de la calidad y eficacia del sistema, indicando qué medidas pueden garantizarlas, los sistemas de información a utilizar y las actuaciones contra el fraude. Finalmente, el capítulo octavo ofrece a modo de conclusión un conjunto de propuestas con el fin de hacer que este sistema funcione de modo más flexible y ágil, facilitando el proceso a los potenciales usuarios en situación de dependencia en tanto en cuanto fuera el mismo en todo el país. El estudio se cierra con un anexo que presenta la relación de gráficos y tablas, las sentencias del Tribunal Constitucional y la bibliografía comentada.

La obra no solo presenta un trabajo de investigación, sino que adopta un diseño pedagógico que incluye respuestas de autocomprobación para que el lector pueda evaluar su grado de comprensión de la materia, lo que lo convierte en una herramienta muy interesante para el ámbito docente en diversas disciplinas

que abordan la cuestión de la atención a las personas dependientes.

El profesor Kahale es un laborista bien conocido y que ha desarrollado su carrera profesional en diversas instituciones académicas y este estudio ha sido galardonado con la primera mención del VII Premio para trabajos de estudio e investigación sobre las Administraciones Públicas 2007.

Aunque se trata de una obra realizada desde el ámbito jurídico, no cabe duda de que se trata de una obra de excepcional interés para todos los profesionales que intervienen en la atención a la dependencia, incluidos los psicólogos. El marco jurídico, pero también de reflexión sobre los procesos de intervención, que proporciona para los profesionales es de gran utilidad. La obra encierra análisis exhaustivos de la normativa, pero también propone elementos para la mejora de las intervenciones en este sistema. En suma, se trata de una obra de interés tanto para el ámbito académico y formativo, como de consulta y reflexión para los profesionales del sector.

Publicidad

CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE PSICÓLOGOS

INFOCOP

REVISTA DE PSICOLOGÍA

¡Todos los números publicados en la web!

www.infocop.es

EL PSICÓLOGO QUE BUSCABA LA SERENIDAD. SOBRE LA FELICIDAD Y EL SUFRIMIENTO

Ramón Bayés (2010)
Barcelona: Plataforma Editorial

Tomás Caycho Rodríguez

Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima (Perú)



CÓMO PODEMOS LOS PSICÓLOGOS AYUDAR A LAS PERSONAS A ALIVIAR SU SUFRIMIENTO O ALCANZAR LA FELICIDAD COMO META DE VIDA?

Ramón Bayés es uno de los más importantes científicos en la historia de la psicología española. Profesor Emérito de la Universidad Autónoma de Barcelona, Doctor Honoris Causa por la UNED, entre otros reconocimientos, es autor de más de 700 publicaciones científicas y de divulgación, la mayoría de ellas en el campo de la salud: Oncología, VIH, geriatría y cuidados paliativos.

Acostumbrados a sus escritos llenos de rigurosidad, propios del método científico, del cual ha sido uno de los principales difusores en España, Bayés nos entrega en esta oportunidad, con un estilo profundo y ameno, un libro en el cual reflexiona acerca de la finalidad de la vida, el tiempo, el dolor y sufrimiento así como la capacidad de superación del ser humano, aspectos que forman parte de los temas que han ocupado su atención en los últimos años. El libro viene a llenar el vacío informativo sobre el tema del sufrimiento y los cuidados paliativos que tanta falta hace en el Perú.

El título "El psicólogo que buscaba la serenidad" da cuenta del estilo casi autobiográfico, invitándonos, a partir de una reflexión acerca de su carrera profesional, los valores y personas que le han servido de guía, a tratar cada uno de los temas del libro. Se trata de un viaje a través de la vida de un psicólogo en busca de la serenidad y la felicidad en el último tramo de su vida. A pesar de esta característica, las reflexiones se fundamentan también en hallazgos empíricos obtenidos de trabajos experimentales con diferentes personas y en diversas situaciones.

El libro está dividido en cinco capítulos. En el primero

de ellos, "El maravilloso color de las lobelias", el autor ofrece un análisis de once ideas (provenientes de científicos, filósofos y teólogos) que han guiado la mayor parte de su vida, tanto académica como personal. Si bien las ideas no tengan la misma importancia para todas las personas, éstas no llegan a ser nada triviales, resultando más bien aleccionadoras.

El segundo capítulo, intitulado "Desde la borrosa huella de mis sandalias sobre la playa, a la inmensidad del mar", pasa revista a los temas que han merecido la atención del autor en los últimos años: El envejecimiento, el tiempo y la muerte. Mientras que el tercero, "Sobre la felicidad y el sufrimiento", brinda orientaciones acerca de lo que podemos hacer los psicólogos para ayudar a las personas a aliviar su sufrimiento o alcanzar la felicidad como meta de vida.

Desde el año 2000, se viene proponiendo un cambio en los objetivos tradicionales de la medicina, insistiendo que el objetivo de la medicina del nuevo siglo no será sólo el evitar la muerte sino también, con la misma importancia, conseguir que los pacientes mueran en paz al llegar la muerte pese a todos los esfuerzos posibles. Cada día miles de personas en el mundo se encuentran padeciendo una enfermedad terminal. ¿Estamos los profesionales de la salud (psicólogos, médicos, enfermeras, etc.) provistos de los recursos emocionales, afectivos y comunicacionales adecuados para lidiar con este tipo de personas y situaciones? No es secreto que muchos profesionales de la salud carecen de las habilidades de comunicación adecuadas, no saben explicar la situación médica que padece su paciente, perciben la muerte como un fracaso, utilizando, en ocasiones vías agresivas en el trato con sus pacientes.

Bayés nos invita a una reflexión acerca del sufrimiento. Lo define como "la consecuencia, dinámica y cambiante, de la interacción, en contextos específicos, entre la percepción de amenaza y la percepción de re-

Correspondencia: Tomás Caycho. Av. Pettit Thouars, 248. Lima. Perú. E-mail: tppcaycho@gmail.com



cursos, modulada por el estado de ánimo. Cuanto más amenazadora la parezca al enfermo, al estudiante, al profesor –a cualquier persona– una situación y cuanto menos control crea tener sobre ella, mayor será su sufrimiento” (p. 134). Es clara así la relación entre el sufrimiento y la percepción de control, diferenciado del dolor. Es así, que no todas las personas que sufren padecen dolor ni todas las personas que padecen dolor sufren. Es así que el sufrimiento, en personas terminales, estaría relacionado con el desconocimiento del origen del dolor, su percepción de amenaza y la creencia de que no puede ser aliviado, es decir, cuando no vislumbran posibilidad de control en el futuro. Sufrimiento, tiempo y control se encuentran íntimamente ligados.

De la lectura de los capítulos se colige que tanto sufrimiento y muerte son fenómenos universales. La muerte es un fenómeno natural e inevitable que afectará, tarde o temprano, a todas las personas, incluidos los psicólogos. Las causas del sufrimiento son innumerables y diferentes para cada persona y en cada etapa de su vida. Controlar los síntomas orgánicos de las situaciones terminales es importante pero no suficiente para eliminar el sufrimiento, para esto será necesario que el paciente perciba una disminución de la valoración negativa de la situación amenazante. El mismo autor nos dice: “Si queremos aliviar el sufrimiento y facilitar el camino hacia la serenidad hay que aprender no sólo a explorar a los seres humanos como personas, sino también ayudarles, en lo posible, a adquirir control sobre la situación en que se encuentran” (p. 134).

El acompañamiento comprometido del profesional de la salud y la identificación con el paciente puede ser el instrumento necesario para conseguir paliar el sufrimiento y ayudarlo a buscar sentido a los días vividos. Esto implica adentrarse en los procesos psicológicos y emocionales del proceso de morir, las relaciones entre los enfermos terminales, los familiares que sufrirán la pérdida y los profesionales de la salud. Hacer, en este caso, uso adecuado y eficaz del counselling es primordial.

Los últimos dos capítulos, “Porque soy psicólogo y no un electricista, un playboy, un gnomo, un ciempiés, un gusano, una nube o un simple atardecer” y “Crepúsculo en el círculo polar” nos habla de las personas y motivaciones que empujaron a nuestro autor a la elección de la profesión a la cual dedicaría cerca de 50 años de trabajo tesonero. El libro finaliza con una selección cronológica de las publicaciones (libros y artículos) más importantes del autor, la cual brinda una visión de su transcurrir intelectual.

En conjunto, la obra permite ver en perspectiva la complejidad del camino de una persona en busca de la felicidad y el sentido de la vida, así como la variedad de caminos que brinda la psicología científica para dar solución a problemas de la compleja realidad humana. La pertinencia del libro para la psicología estriba en la amplitud con la que son tratados los temas, recordándonos la complejidad de la persona y las situaciones a la que nos enfrentamos aquellos interesados en comprender la vida, el sufrimiento y las ganas de vivir. Detectar, evitar y combatir eficientemente la ansiedad y depresión propias de esta situación, son tareas propias de los psicólogos.

El libro es sumamente importante y útil para los científicos del comportamiento y todos los profesionales de la salud cuya práctica clínica implica una interacción constante con enfermos terminales y sus familias, que buscan una vía más allá del manual técnico especializado. Es también adecuado para el entrenamiento de futuros profesionales de la salud cuya comprensión de la vivencia de la enfermedad debe ser tan científica como sensible. Bayés nos hace atractivo el mundo de la ciencia sumando la sensibilidad y el rigor científico a cada una de sus palabras. De manera similar, la sencillez y claridad en el uso del lenguaje, hace de este texto uno de fácil lectura para estudiantes y profesionales de diversas áreas de la salud. Es una obra que motiva a reflexionar acerca de la vida, la salud, la enfermedad, el sufrimiento y la felicidad, y sobre las propias prácticas negativas de muchos de nosotros en la práctica clínica.





Distribución
de
Revistas

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos



Infocop y Papeles del Psicólogo comprometidos con el medio ambiente, dan opción a sus colegiados de recibir sólo sus versiones electrónicas

Ante la demanda de numerosos colegiados sensibilizados con el medio ambiente, y gracias a que la tecnología actual habilita nuevas posibilidades y mejoras en los servicios que se ofrecen a los colegiados, **a partir de enero de 2013** *Papeles del Psicólogo* e *Infocop* estarán disponibles en versión electrónica en diferentes formatos.

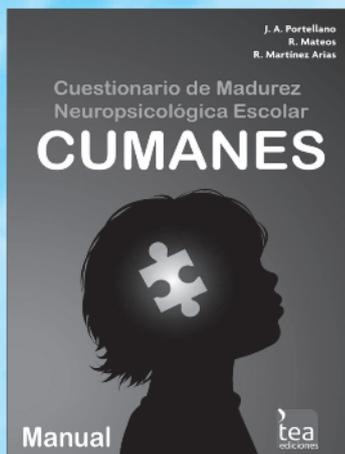
Con esta medida se pretende hacer un consumo responsable del papel, reduciendo de manera significativa todo aquel que no sea necesario utilizar, así como mejorar y hacer más accesible, en un tiempo real, toda la información sobre la psicología. *Infocop* ofrecerá nuevos servicios como, por ejemplo, una revista mensual que estará únicamente disponible online o mejoras en su página web para facilitar la navegación y la experiencia de exploración y lectura de las páginas.

Si usted ya no desea recibir por correo postal las ediciones tradicionales en papel de *Papeles del Psicólogo* e *Infocop*, acceda al siguiente enlace para registrar su petición. **En este caso, dejarán de enviársele las revistas en formato papel.**

<http://www.cop.es/distribucion/>

Podrán ver la edición digital en: <http://www.infocop.es>

En el caso de no recibir notificación alguna, continuaremos enviándole las versiones en formato papel.



CUMANES, CUESTIONARIO DE MADUREZ NEUROPSICOLÓGICA ESCOLAR

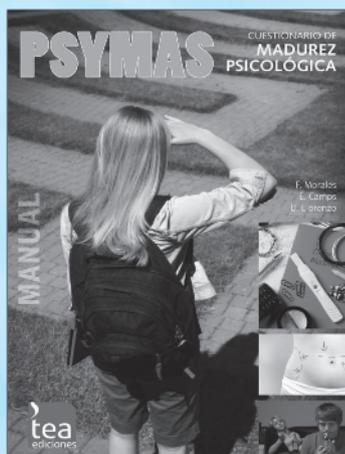
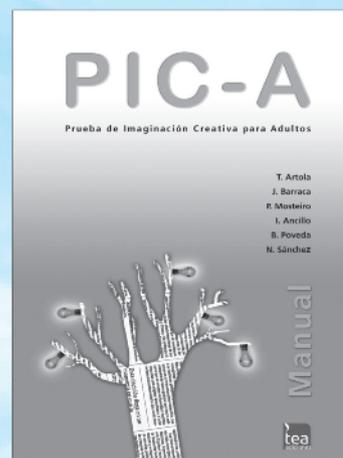
J. A. Portellano, R. Mateos y R. Martínez-Arias

Evalúa el nivel del desarrollo neuropsicológico global de los niños e incide especialmente en la evaluación de las funciones mentales superiores que más influyen en los procesos de aprendizaje y en la conducta durante la infancia.

PIC-A, PRUEBA DE IMAGINACIÓN CREATIVA EN ADULTOS

T. Artola, J. Barraca, P. Mosteiro, I. Ancillo, B. Poveda y N. Sánchez

Evalúa la creatividad en adultos, en sus dos vertientes: gráfica y narrativa. Es una prueba sencilla, fácil de aplicar y objetiva en su corrección.



PSYMAS, CUESTIONARIO DE MADUREZ PSICOLÓGICA

F. Morales, E. Camps y U. Lorenzo

Evaluación de la madurez psicológica en adolescentes, entendida como la capacidad de asumir obligaciones y tomar decisiones responsables, considerando las características y necesidades personales.



Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

C/ Conde de Peñalver, 45 - 51zq. • 28006 Madrid

E-mail: secop@cop.es • Web: www.cop.es

Teléf.: 91 444 90 20 • Fax: 91 309 56 15

COLEGIOS OFICIALES DE PSICÓLOGOS

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE ÁLAVA

Creado por Decreto 247/2001 de 23/10/2001



Álava
C/ Cercas Bajas, 7 - pasadizo - oficina 16- 1ª planta
01001 Vitoria - Gasteiz
E-mail: cop.alava@terra.es

E-mail: copalava@cop.es

Teléf.: 945 23 43 36

Fax: 945 23 44 56

COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE ANDALUCÍA OCCIDENTAL

Creado por Decreto 164/2001 de 03/07/2001



Cádiz, Córdoba, Huelva y Sevilla
Espinosa y Cárcel. 43-45 Bajo
41005 Sevilla
E-mail: cop-ao@cop.es

Teléf.: 95 466 30 76

Fax: 95 465 07 06

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE ANDALUCÍA ORIENTAL

Creado por Decreto 164/2001 de 03/07/2001



Almería, Granada, Jaén y Málaga
C/ San Isidro, 23
18005 Granada
E-mail: copao@cop.es

Teléf.: 958 53 51 48

Fax: 958 26 76 74

COLEGIO PROFESIONAL DE PSICÓLOGOS DE ARAGÓN

Creado por Ley 19/2002 de 18/09/2002



Huesca Teruel y Zaragoza
San Vicente de Paul, 7 Dpldo. 1º Izq.
50001 Zaragoza
E-mail: daragon@cop.es

Teléf.: 976 20 19 82

Fax: 976 29 45 90

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE BIZKAIA

Creado por Decreto 247/2001 de 23/10/2001



Vizcaya
C/ Rodríguez Arias, 5 - 2ª Planta
48008 Bilbao
E-mail: bizkaia@cop.es

Teléf.: 944 79 52 70

944 79 52 71

Fax: 944 79 52 72

COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

Creado por Decreto 44/2003 de 08/05/2003



Santander
Avda. Reina Victoria, 45-2º
39004 Santander
E-mail: dcantabria@cop.es

Teléf.: 942 27 34 50

Fax: 942 27 34 50

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CASTILLA-LA MANCHA

Creado por Decreto 130/2001 de 02/05/2001



Albacete, Ciudad Real, Cuenca, Guadalajara y Toledo
C/ La Cruz, 12 bajo
02001 Albacete
E-mail: copclm@copclm.com

Teléf.: 967 21 98 02

Fax: 967 52 44 56

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CASTILLA Y LEÓN

Creado por Acuerdo de 20/06/2002



Ávila, Burgos, León, Palencia, Salamanca, Segovia,
Soria, Valladolid y Zamora
C/ Divina Pastora, 6 - Entreplanta
47004 Valladolid
E-mail: dcleon@cop.es

Teléf.: 983 21 03 29

Fax: 983 21 03 21

COLLEGI OFICIAL DE PSICÒLEGS DE CATALUNYA

Creado por Orden 26/06/1985



Barcelona, Girona, Lerida y Tarragona
C/ Rocafort, 129
08015 Barcelona
E-mail: copc.b@copc.cat

Teléf.: 932 47 86 50

Fax: 932 47 86 54

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CEUTA

Creado por Real Decreto 82/2001 de 26/01/2001



Ceuta
C/ Queipo de Llano, 6. (Esquina Jaudenes)
51001 Ceuta
E-mail: copce@cop.es

Teléf.: 956 51 20 12

Fax: 956 51 20 12

COLLEGI OFICIAL DE PSICÒLEGS DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Creado por Ley 13/2003 de 10/04/2003



Alicante, Castellón y Valencia
Carrer Compte D'Olocau, 1
46003 Valencia
E-mail: copcv@cop.es

Teléf.: 96 392 25 95

Fax: 96 315 52 30

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE EXTREMADURA

Creado por Decreto 165/2004 de 03/11/2004



Badajoz y Cáceres
C/ Almonaster la Real, 1-1ºD
06800 Mérida (Badajoz)
E-mail: dextremadu@cop.es

Teléf.: 924 31 76 60

Fax: 924 31 20 15

COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DE GALICIA

Creado por Decreto 120/2000 de 19/05/2000



La Coruña, Lugo, Orense y Pontevedra
Rua da Espiñeira, 10 bajo
15706 Santiago de Compostela
E-mail: copgalicia@cop.es

Teléf.: 981 53 40 49

Fax: 981 53 49 83

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE GIPUZKOA

Creado por Decreto 247/2001 de 23/10/2001



Guipúzcoa
C/ José Arana, 15 bajo
20001 Donostia
E-mail: donostia@cop.es

Teléf.: 943 27 87 12

Teléf.: 943 32 65 60

Fax: 943 32 65 61

COLLEGI OFICIAL DE PSICÒLEGS DE LES ILLES BALEARS

Creado por Decreto 134/2001 de 14/12/2001



Islas Baleares
Manuel Sanchís Guarner, 1
07004 Palma de Mallorca
E-mail: dbaleares@cop.es

Teléf.: 97 176 44 69

Fax: 97 129 19 12

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE MADRID

Creado por Decreto 1/2001 de 11/01/2001



Madrid
Cuesta de San Vicente, 4 - 5º
28008 Madrid
E-mail: copmadrid@cop.es

Teléf.: 91 541 99 98

91 541 99 99

Fax: 91 547 22 84

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE MELILLA

Creado por Real Decreto 83/2001 de 26/01/2001



Melilla
General Aizpúru, 3
52004 Melilla
E-mail: copmelilla@cop.es

Teléf.: 952 68 41 49

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE NAVARRA

Creado por Decreto Foral 30/2001 de 19/02/2001



Navarra
Monasterio de Yarte, 2 - Bajo Trasería
31011 Pamplona
E-mail: dnavarra@cop.es

Teléf.: 948 17 51 33

Fax: 948 17 53 48

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE LAS PALMAS

Creado por Resolución 290 de 19/02/2001



Las Palmas de Gran Canaria
Carvajal, 12 bajo
35004 Las Palmas de Gran Canaria
E-mail: dpalmas@cop.es

Teléf.: 928 24 96 13

Fax: 928 29 09 44

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Creado por Decreto 66/2001 de 12/07/2001



Asturias
Ildefonso Sánchez del Río, 4 - 1ºB
33001 Oviedo
E-mail: dasturias@cop.es

Teléf.: 98 528 57 78

Fax: 98 528 13 74

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE LA REGIÓN DE MURCIA

Creado por Decreto 3/2001 de 19/01/2001



Murcia
C/ Antonio de Ulloa, 8 bajo Ed. Nevela B1q.1
30007 Murcia- En la Flota
E-mail: dmurcia@cop.es

Teléf.: 968 24 88 16

Fax: 968 24 47 88

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE LA RIOJA

Creado por Decreto 65/2002 de 20/12/2002



La Rioja
Ruavieja, 67-69, 3º Dcha.
26001 Logroño
E-mail: drioja@cop.es

Teléf.: 941 25 47 63

Fax: 941 25 48 04

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

Creado por Resolución 02/04/2001



Tenerife
Callao de Lima, 62
38002 Sta. Cruz de Tenerife
E-mail: copstenerife@cop.es

Teléf.: 922 28 90 60

Fax: 922 29 04 45

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

Especialista Universitario en Tratamiento Psicológico de la Obesidad y Trastornos del Comportamiento Alimentario

Dirigido a Psicólogos y Médicos

PROGRAMA (50 créditos ECTS)

- ✓ Conceptos generales de nutrición
- ✓ Introducción general a la obesidad y los TCA: Historia, epidemiología y modelos explicativos
- ✓ Actividad física y deporte: fisiología del ejercicio y su papel en la regulación del peso
- ✓ Obesidad: aspectos médicos y conceptos de intervención quirúrgica y farmacológica
- ✓ La nutrición en el tratamiento de la obesidad
- ✓ Intervención psicológica en el tratamiento de la obesidad y su integración en un abordaje interdisciplinar
- ✓ La nutrición en los trastornos de la alimentación
- ✓ El papel de las dietas restrictivas en la obesidad y los trastornos de la alimentación
- ✓ Psicobiología y psicofarmacología de los trastornos de la alimentación
- ✓ Anorexia: evaluación y tratamiento psicológico
- ✓ Bulimia: evaluación y tratamiento psicológico
- ✓ Ingesta compulsiva y síndrome de ingesta nocturna: evaluación y tratamiento psicológico.
- ✓ Imagen corporal: evaluación e intervención en obesidad y TCA
- ✓ Relaciones interpersonales y trastornos de la alimentación: programas de intervención familiar
- ✓ Problemas cotidianos de alimentación en niños y adolescentes
- ✓ Detección, prevención e intervención en obesidad y TCA en el entorno escolar
- ✓ Intervención en trastornos de la alimentación en la edad adulta y en varones
- ✓ Tratamiento de los trastornos de la alimentación en el paciente con trastorno de personalidad
- ✓ Tratamiento en grupo de la obesidad y los trastornos de alimentación
- ✓ Programas de prevención comunitaria para la obesidad y los TCA
- ✓ Perspectiva cultural en los trastornos de la alimentación



Modalidad virtual a través de Internet
 Matricula hasta 27 de Noviembre de 2012
Secretaría e información: Fundación UNED
 Teléfonos: 914 540 113

E-mail: obesidadyTCA@psi.uned.es • <http://www.uned.es/obesidadytrastornosalimentacion>



Fundación Uned



Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

NORMAS PARA LA PUBLICIDAD EN LAS PUBLICACIONES DEL CONSEJO GENERAL DE COP

La Junta de Gobierno del COP ha tomado la decisión de acomodar, de forma más efectiva, el contenido de la publicidad que se inserta en sus publicaciones con los principios que respalda públicamente en torno a la defensa de la Psicología como ciencia y profesión.

La publicidad que se inserte en los medios de comunicación del COP se atendrá, en todos los casos, a los principios éticos, de decoro y de defensa de la Psicología como ciencia y profesión que son exigibles a una organización como el COP.

En este sentido, y desde hace ya bastante tiempo, la Organización Colegial ha venido manteniendo, en diversos foros tanto oficiales como profesionales, que la formación post-graduada, referida explícitamente a algún ámbito de la Psicología, debería estar encaminada únicamente a psicólogos. Así mismo, el COP, en su calidad de miembro de la EFPA (Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos), está comprometido con el desarrollo del Certificado de Acreditación para Psicólogos Especialistas en Psicoterapia, y los principios que lo sustentan, siendo uno de los más relevantes, la consideración de que la formación especializada en Psicoterapia debe estar ligada a una formación básica en Psicología, y articulada en torno a unos criterios exigentes de calidad.

En consecuencia, y con el ánimo de dar un mensaje claro y coherente a nuestros colegiados y a la sociedad en general, la publicidad de post-graduada que se inserte en las publicaciones del COP deberá guardar las siguientes normas:

1 Cuando se inserte publicidad en alguna de las publicaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (Infocop, Infocop Online, Papeles del Psicólogo, Psychology in Spain, Boletines de distribución por correo electrónico) que haga referencia expresa o implícita a formación postgrado en algún campo de la Psicología, dicha formación deberá estar dirigida únicamente a psicólogos, y el texto del anuncio deberá decir expresamente que dicha formación está dirigida únicamente a psicólogos.

2 Cuando se inserte publicidad en alguna de sus publicaciones (Infocop, Infocop Online, Papeles del Psicólogo, Psychology in Spain, Boletines de distribución por correo electrónico) que haga referencia expresa o implícita a formación en el campo de la Psicoterapia, dicha formación deberá estar dirigida únicamente a médicos y psicólogos, y el texto del anuncio deberá decir expresamente que dicha formación está dirigida únicamente a psicólogos o médicos.

3 En ningún caso, los anuncios insertados en cualquier publicación colegial podrán incluir referencia alguna a acreditaciones concedidas por sociedades nacionales o internacionales que no hayan suscrito los correspondientes acuerdos de reconocimiento mutuo con la EFPA (Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos) o el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos. Se excluyen de esta norma las acreditaciones concedidas por organismos oficiales españoles.

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

MIEMBRO ASOCIADO INTERNACIONAL DEL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE PSICÓLOGOS

El Miembro Asociado Internacional se creó con la pretensión de apoyar el desarrollo de la ciencia y la profesión, así como la ampliación y mejora de las relaciones interprofesionales en el ámbito de la Psicología. Esta figura supone el establecimiento de una relación entre quienes se encuentran interesados en relacionarse con el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos con el objeto de recibir del mismo información y publicaciones, así como obtener ventajas en la asistencia y participación en las actividades organizadas por la Corporación. Para acceder a la condición de Asociado Internacional del Consejo, los interesados deberán residir fuera del territorio español (artículo 1.b, del Reglamento Regulator).

**SOLICITUD DE INCORPORACIÓN AL
CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE PSICÓLOGOS COMO MIEMBRO ASOCIADO INTERNACIONAL
(SÓLO PARA RESIDENTES FUERA DEL TERRITORIO ESPAÑOL)**

NOMBRE Y APELLIDOS _____

ORGANIZACIÓN _____

DIRECCIÓN DE CONTACTO _____ CIUDAD _____

ESTADO/PROVINCIA _____ C.P. _____ PAÍS _____

E-MAIL _____ TELÉFONO _____

Países desarrollados 20 dólares USA (18,00 euros) **Países en vías de desarrollo** 15 dólares USA (13,50 euros)

FORMA DE PAGO:

talón o cheque a nombre del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.

transferencia bancaria a la cuenta corriente **IBAN: ES89 0075 0125 4706 0117 9770** del Banco Popular Español Ag.14, c/José Ortega y Gasset, 29, 28006 Madrid (España). Enviar fotocopia del ingreso al Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.

tarjeta de crédito: Visa MasterCard American Express

Titular de la tarjeta _____ N° de tarjeta _____ Fecha de caducidad _____

Dirección: C/ Conde de Peñalver, 45 - 5ª Planta - 28006 Madrid - España. **Firma**

Tels.: +34 +1 + 4449020 - Fax: +34 +1 + 3095615

E-mail: secop@cop.es Página Web <http://www.cop.es>



FOCAD

Formación Continuada a Distancia
Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos



Infórmate



FORMACIÓN
continuada a
DISTANCIA



Bienvenidos a las
actividades de Formación
Continuada a Distancia del
Consejo General de Colegios
Oficiales de Psicólogos

El Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos ya ha puesto en marcha el Programa de Formación Continua a Distancia en Psicología (FOCAD).

Esta iniciativa tiene como finalidad promover la *actualización científico-profesional* de los psicólogos y psicólogas colegiados españoles, en diferentes campos de intervención psicológica, entre otros, Psicología Clínica y de la Salud, Psicología Educativa y Psicología del Trabajo, de las Organizaciones y los Recursos Humanos.





www.cop.es/focad

INFOCOP ONLINE

HAY MUCHAS FORMAS DE COMUNICACIÓN ...

UNA PÁGINA 'VIVA' DE CONSULTA PARA PROFESIONALES, DOCENTES Y ESTUDIANTES

www.infocoponline.es

Solicita
TU CORREO ELECTRÓNICO
cop.es

El Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos facilita una cuenta de correo electrónico micuenta@cop.es totalmente gratuita para todos los colegiados que lo soliciten.

¡Infórmate en tu Colegio!



Normas de Publicación

Papeles del Psicólogo

1 La revista Papeles del Psicólogo publica trabajos referidos al campo profesional de la psicología, principalmente en su vertiente aplicada y profesional.

2 Los trabajos habrán de ser inéditos y los derechos de reproducción por cualquier forma y medio son de la Revista.

3 La preparación de los originales ha de atenerse a las normas de publicación de la APA (Manual de publicación de la APA, quinta edición, 2001). Algunos de los requisitos básicos son:

Las citas bibliográficas en el texto se harán con el apellido y año, entre paréntesis y separados por una coma. Si el nombre del autor forma parte de la narración se pone entre paréntesis sólo el año. Si se trata de dos autores se citan ambos. Cuando el trabajo tiene más de dos y menos de seis autores, se citan todos la primera vez; en las siguientes citas se pone sólo el nombre del primero seguido de “et al” y el año. Cuando haya varias citas en el mismo paréntesis se adopta el orden cronológico. Para identificar trabajos del mismo autor, o autores, de la misma fecha, se añade al año las letras a, b, c, hasta donde sea necesario, repitiendo el año.

Las referencias bibliográficas irán alfabéticamente ordenadas al final siguiendo los siguientes criterios:

- a) Para libros: Autor (apellido, coma e iniciales de nombre y punto. En caso de varios autores, se separan con coma y antes del último con una “y”), año (entre paréntesis) y punto; título completo en cursiva y punto. En el caso de que se haya manejado un libro traducido con posterioridad a la publicación original, se añade entre paréntesis “Orig.” y el año.
- b) Para capítulos de libros colectivos: Autor (es); año; título del trabajo que se cita y, a continuación, intro-

ducido por “En” las iniciales del nombre y apellidos del director (es), editor compilador(es), el título del libro en cursiva y, entre paréntesis, la paginación del capítulo citado; la ciudad y la editorial.

- c) Para revistas: Autor: título del artículo; nombre de la revista completo en cursiva; volumen en cursiva, número entre paréntesis y página inicial y final.

4 Los trabajos tendrán una extensión máxima de 6000 palabras (que incluirá las referencias bibliográficas, figuras y tablas), en páginas tamaño DIN-A4 con 40 líneas y tipo de letra Times New Roman cuerpo 12, con interlineado normal por una cara, con márgenes de 3 cms y numeración en la parte superior derecha.

La primera página debe contener: título en castellano e inglés. Nombre, apellidos, profesión y lugar de trabajo de cada autor. Nombre y dirección del autor al que dirigir la correspondencia. Teléfono, Fax, Correo electrónico de contacto. La segunda página ha de incluir un resumen de no más de 150 palabras en castellano e inglés.

Papeles del Psicólogo acusará recibo inmediato de todo artículo recibido. Los originales no serán devueltos ni se mantendrá correspondencia sobre los mismos. En un plazo máximo de 90 días se contestará acerca de la aceptación o no para su publicación.

Todos los documentos que publique Papeles del Psicólogo serán previamente evaluados de forma anónima por expertos, para garantizar la calidad científica y el rigor de los mismos, así como su interés práctico para los lectores. Podrán no ser evaluados aquellos trabajos empíricos y de corte experimental, más apropiados para las revistas especializadas; manuscritos cuyo estilo de redac-

ción fuese también muy especializado y que no se ajustase al amplio espectro de los lectores de Papeles del Psicólogo; originales que abordasen cuestiones que hubieran sido ya recientemente tratadas y que no ofrecieran contribuciones relevantes a lo publicado; o trabajos cuya redacción no estuviera a la altura de la calidad exigible.

Los trabajos serán enviados a través de la página web de la revista: www.papelesdelpsicologo.es (siguiendo las instrucciones que se encuentran en el apartado “envío originales”). Su recepción se acusará de inmediato y, en el plazo más breve posible, se contestará acerca de su aceptación.

Los trabajos sometidos a revisión para Papeles del Psicólogo podrán abordar cualquiera de las siguientes cuestiones:

- ✓ Implicaciones prácticas de investigaciones empíricas (investigación + ejercicio profesional); implementación de cuestiones generalmente ignoradas por los investigadores.
- ✓ Investigación y desarrollo; desarrollo e innovaciones (I+D+I) (soluciones prácticas novedosas o de elección en áreas específicas); evaluaciones (análisis y crítica de tendencias emergentes, desde la perspectiva de su aplicación práctica).
- ✓ Revisiones, estados de la cuestión, actualizaciones y meta-análisis de temáticas de la Psicología aplicada.
- ✓ Contraste de opiniones, debates, políticas profesionales y cartas al editor (Forum).

Por otra parte, el Comité Editorial podrá encargar trabajos específicos a autores reconocidos o proponer números especiales monográficos.

La aceptación de un trabajo para su publicación implica la cesión, por el/los autor/es, de los derechos de *copyright* al Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos.